فِطری عِلاج

حسنُ الدّین احمد
غُلام احمد

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

فطری علاج

حسن الدین احمد

غلام احمد

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان

وزارت ترقی انسانی وسائل، حکومت ہند

فروغ اردو بھون، FC-33/9، انسٹی ٹیوشنل ایریا، جسولہ، نئی دہلی ۔ 110025

پہلی اشاعت	:	1979
چوتھی طباعت	:	2010
تعداد	:	550
قیمت	:	-/39 روپے
سلسلۂ مطبوعات	:	449

Fitri Ilaj

by

Hasanuddin Ahmed

Ghulam Ahmad

ISBN :978-81-7587-362-9

ناشر: ڈائرکٹر، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، فروغ اردو بھون، FC-33/9، انسٹی ٹیوشنل ایریا، جسولہ، نئی دہلی 110025

فون نمبر: 49539000، فیکس: 49539099

ای میل: urducouncil@gmail.com، ویب سائٹ: www.urducouncil.nic.in

طابع: جے۔ کے۔ آفسیٹ پرنٹرز، بازار مٹیا محل، جامع مسجد، دہلی-110006

اس کتاب کی چھپائی میں 70GSM, TNPL Maplitho کاغذ استعمال کیا گیا ہے۔

پیش لفظ

انسان اور حیوان میں بنیادی فرق نطق اور شعور کا ہے۔ ان دو خداداد صلاحیتوں نے انسان کو نہ صرف اشرف المخلوقات کا درجہ دیا بلکہ اسے کائنات کے ان اسرار و رموز سے بھی آشنا کیا جو اسے ذہنی اور روحانی ترقی کی معراج تک لے جا سکتے تھے۔ حیات و کائنات کے مخفی عوامل سے آگہی کا نام ہی علم ہے۔ علم کی دو اساسی شاخیں ہیں باطنی علوم اور ظاہری علوم۔ باطنی علوم کا تعلق انسان کی داخلی دنیا اور اس دنیا کی تہذیب و تطہیر سے رہا ہے۔ مقدس پیغمبروں کے علاوہ، خدا رسیدہ بزرگوں، سچے صوفیوں اور سنتوں اور فکر رسا رکھنے والے شاعروں نے انسان کے باطن کو سنوارنے اور نکھارنے کے لیے جو کوششیں کی ہیں وہ سب اسی سلسلے کی مختلف کڑیاں ہیں۔ ظاہری علوم کا تعلق انسان کی خارجی دنیا اور اس کی تشکیل و تعمیر سے ہے۔ تاریخ اور فلسفہ، سیاست اور اقتصاد، سماج اور سائنس وغیرہ علم کے ایسے ہی شعبے ہیں۔ علوم داخلی ہوں یا خارجی ان کے تحفظ و ترویج میں بنیادی کردار لفظ نے ادا کیا ہے۔ بولا ہوا لفظ ہو یا لکھا ہوا لفظ، ایک نسل سے دوسری نسل تک علم کی منتقلی کا سب سے موثر وسیلہ رہا ہے۔ لکھے ہوئے لفظ کی عمر بولے ہوئے لفظ سے زیادہ ہوتی ہے۔ اسی لیے انسان نے تحریر کا فن ایجاد کیا اور جب آگے چل کر چھپائی کا فن ایجاد ہوا تو لفظ کی زندگی اور اس کے حلقۂ اثر میں اور بھی اضافہ ہو گیا۔

کتابیں لفظوں کا ذخیرہ ہیں اور اسی نسبت سے مختلف علوم و فنون کا سرچشمہ۔ قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان کا بنیادی مقصد اردو میں اچھی کتابیں طبع کرنا اور انھیں کم سے کم قیمت پر علم و ادب کے شائقین تک پہنچانا ہے۔ اردو پورے ملک میں سمجھی جانے والی، بولی جانے والی اور

پڑھی جانے والی زبان ہے بلکہ اس کے سمجھنے، بولنے اور پڑھنے والے اب ساری دنیا میں پھیل گئے ہیں۔ کونسل کی کوشش ہے کہ عوام اور خواص میں یکساں مقبول اس ہردلعزیز زبان میں اچھی نصابی اور غیر نصابی کتابیں تیار کرائی جائیں اور انھیں بہتر سے بہتر انداز میں شائع کیا جائے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے کونسل نے مختلف النوع موضوعات پر طبع زاد کتابوں کے ساتھ ساتھ تنقیدیں اور دوسری زبانوں کی معیاری کتابوں کے تراجم کی اشاعت پر بھی پوری توجہ صرف کی ہے۔

یہ امر ہمارے لیے موجب اطمینان ہے کہ ترقی اردو بیورو نے اور اپنی تشکیل کے بعد قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان نے مختلف علوم وفنون کی جو کتابیں شائع کی ہیں، اردو قارئین نے ان کی بھر پور پذیرائی کی ہے۔ کونسل نے ایک مرتب پروگرام کے تحت بنیادی اہمیت کی کتابیں چھاپنے کا سلسلہ شروع کیا ہے، یہ کتاب اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے جو امید ہے کہ ایک اہم علمی ضرورت کو پورا کرے گی۔

اہل علم سے میں یہ گزارش بھی کروں گا کہ اگر کتاب میں انھیں کوئی بات نادرست نظر آئے تو ہمیں لکھیں تاکہ جو خامی رہ گئی ہو وہ اگلی اشاعت میں دور کر دی جائے۔

ڈاکٹر محمد حمید اللہ بھٹ
ڈائرکٹر

فہرست

پہلا باب

فطری علاج کیا ہے؟

فطری علاج وہ طریقہ علاج ہے جس کی بنیاد اس مسلمہ حقیقت پر رکھی گئی ہے کہ صحت، انسانی جبلت میں ودیعت کی گئی ہے۔ اور مرض، صحت انسانی کو برقرار رکھنے والے قوانین فطرت کی خلاف ورزی کا نتیجہ ہے۔ فطری علاج فطرت کے مطابق زندگی بسر کرنے کا طریقہ ہے اس میں انسان کو اپنی ذمہ داری محسوس کرنا سکھایا جاتا ہے۔

فطری علاج کے فلسفہ اور اس کے مضمرات پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ فلسفہ صرف جسمانی علاج تک ہی محدود نہیں ہے اور نہ ہی محض درد اور تکلیف کو کم کرنے کا طریقہ ہے بلکہ یہ فلسفہ زندگی کے علم میں ایک مکمل انقلاب ہے۔ اس میں ایسے طریقے، ایسے حقائق اور فطرت کے ایسے اصولوں کو معلوم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے جن پر عمل کرنے کے بعد طبیب کی ضرورت ہی باقی نہیں رہتی اور بیماری کی صورت میں اس سے کسی قسم کا خوف نہیں کیا جاتا۔ بلکہ بیماری کو بھی فطرت کا اصلاحی اقدام تصور کیا جاتا ہے۔

اس فلسفہ کا اطلاق زندگی کے دوسرے مسائل پر بھی کیا جا سکتا ہے اور اس طرح ان پیچیدہ مسائل کو حل کیا جا سکتا ہے جن سے انسانیت دوچار ہے۔ علم فطرت، فلسفہ اور مذہب کی خوبیوں کا انکشاف اور علمی انطباق ہے۔ فطرت کے مطابق زندگی بسر کرنے اور صحیح طریقہ فکر اختیار کرنے سے انسانی ارتقاء کے نئے نئے امکانات پیدا ہوتے ہیں۔

اس طریقہ کے تحت سبب اور نتیجے کے قانون پر پورا پورا بھروسہ کیا جاتا ہے۔ (یعنی دنیا میں کوئی چیز محض اتفاق سے نہیں بلکہ فطرت کے اٹل قاعدوں اور قوانین کے تحت ظہور پذیر ہوتی ہے) اس قانون کا پورا پورا اطلاق صحت اور بیماری کے اصولوں پر کیا

جاتا ہے۔ اس طریقہ کے حامیوں نے اپنے علاج میں ہمیشہ عقلِ سلیم سے کام لیا ہے۔ ان لوگوں نے فطرت سے نزدیک ہو کر غور و فکر کیا، تجزی بجائے کُل کا مطالعہ کیا، فطرت سے قریب ہونے کے لیے جانوروں کی عادات و اطوار کا بغور مطالعہ کیا۔ الکحل، گوشت، افیون، تمباکو، چائے اور دوسری عادتوں کی مخالفت کی اور زہریلی دواؤں، ٹیکہ، طبی چیر پھاڑ اور دوسرے طریقوں کی خرابیوں کو ظاہر کیا۔

اس طریقہ کے تحت توہمات کی مخالفت کی جاتی ہے۔ خصوصاً ایسے خطرناک توہمات کی جو علم و حکمت کے نام پر عوام میں پیدا کیے جاتے ہیں۔

فطری علاج کے اصول ازلی ہیں اور کسی نہ کسی شکل میں ہمیشہ کارفرما رہے ہیں۔ اس سلسلے میں انسان نے صرف یہ کیا ہے کہ ان اصولوں کو دریافت کر کے ان پر عمل کیا۔ یونانی حکماء میں عسقولاف (Aesculapius) ، (Paracelsus) اور بقراط وغیرہ نے اُن ہی اصولوں اور حقائق کو مکرر دریافت کیا جن کو صدیوں سے فراموش کر دیا گیا تھا۔ ان کے بعد بھی صدیوں تک ان اصولوں کو فراموش یا نظر انداز کیا گیا۔ دسویں صدی عیسوی میں مندرجہ ذیل چند مسلم اطبا نے قدیم طریقۂ علاج کے پیرو ہونے کے باوجود اپنے تجربہ اور مشاہدہ کی بنا پر بعض فطری اصولوں اور طریقوں پر توجہ دی۔

ابوبکر محمد ابن زکریا الرازی[1] شہرت بڑا طبیب گزرا ہے اور اس کو صحیح معنوں میں مسلم طبیبوں کا نمائندہ قرار دیا جاسکتا ہے۔

اگرچہ رازی کا طریقۂ علاج قدیم طرز ہی کا تھا اور وہ بعض زہریلی دوائیں استعمال کرتا تھا جیسا کہ دوسرے طبیب کرتے ہیں لیکن وہ اس بات پر خاص زور دیتا ہے کہ ہر مرض کی ابتدا پر ایسے طریقے اختیار کیے جانے چاہئیں جن سے مریض کی قوت کم نہ ہونے پائے۔ جب غذا کے انتخاب یا ترتیب کے ذریعہ علاج ہو سکتا ہے تو دوا کا استعمال نہ کرنا چاہیے۔ اور جہاں سادہ اور مفرد دوا سے کام چل سکتا ہے وہاں پیچیدہ اور مرکب دواؤں کا استعمال کرنا چاہیے۔ وہ ہمیشہ پاک و صاف رہنے اور صحیح غذا استعمال کرنے پر زور دیتا تھا[2]

---

[1] ۸۶۰ء میں بمقام رے قریب تہران پیدا ہوا۔ اور ۹۲۵ء یا ۹۳۲ء میں وفات پائی۔

[2] حضرت بہاء اللہ ۱۸۱۷ء تا ۱۸۹۲ء کی تعلیمات کے مطابق فطری طریقۂ علاج پر (آگے صفحہ پر)

تازہ ہوا اور سورج کی روشنی کو شفا بخش مانتا تھا۔ اس کی تحریروں میں طبی نفسیات پر کافی مواد ملتا ہے۔ وہ نفسیاتی علاج بھی کرتا تھا۔ دانتوں سے متعلق اس کا خیال تھا کہ تکلیف کی صورت میں پہلے دواؤں کے ذریعہ علاج کرنا چاہیے اور مجبوری کی حالت ہی میں دانت نکالنا چاہیے۔

ابو علی الحسین ابن عبداللہ ابن سینا[1] نے اصول حرکت کو تسلیم کیا۔ اس نے پارہ کے زہریلے اثرات پر زور دیا اور ان اثرات کو تفصیل سے بیان کیا۔

ابن وافد، طلیطلہ کے شفاخانے میں طبیب تھا اور رجعت پسند رجحان رکھتا تھا غذا کے ذریعہ علاج کے طریقوں کو اس نے ترقی دی۔

گیارہویں صدی عیسوی میں اشبیلیہ کے طبیب ابن زہر نے بڑی شہرت حاصل کی۔ اس نے تجربہ کے ذریعہ ثابت کیا کہ طبیعت بطور خود بلا دوا کے امراض کو دفع کر سکتی ہے۔

اس کے بعد اٹھارویں صدی عیسوی کے اواخر میں اور انیسویں صدی عیسوی کی ابتدا میں فطری اصولوں پر زیادہ زور دیا جانے لگا اور ایک نئے طریقۂ علاج کی حیثیت سے اس کی ابتدا ہوئی۔ اس مرتبہ قدامت پسند (مروجہ) طریقۂ علاج کے ساتھ ساتھ ان اصولوں کا انکشاف اور استعمال نہیں ہوا بلکہ قدیم طریقہ کے خلاف ردِّ عمل کے طور پر اس کی ابتدا ہوئی۔ ابتدا ہی سے مروجہ طریقہ کی خرابیوں کو ظاہر کر کے ان سے علیحدگی اختیار کی گئی۔ ابتداً اس طریقہ کے بانی عام غیر فنی افراد تھے لیکن جلد ہی قدامت پسند طریقہ کے اکثر ماہرین نے بھی اس طریقہ کو اختیار کیا۔

فطری علاج کے طریقہ کی ابتدا جرمنی میں ہوئی۔ ونسنز پریس نتز نے جو ایک کسان تھا جرمنی میں اس طریقہ کی ابتدا کی[2] اور علاج کے لیے ایک ادارہ قائم کیا۔ اس نے اپنے ادارے

(بقیہ حاشیہ گذشتہ صفحہ) روشنی پڑتی ہے۔ لوح حکیم میں درج ہے۔ "مرض کا علاج زیادہ تر غذا کے ذریعہ کرو۔ اگر تم مفردات سے اچھے ہو سکتے ہو تو مرکبات استعمال نہ کرو۔ جب صحت اچھی ہو تو دواسے پرہیز کرو مگر جب ضرورت ہو تو اس کا استعمال جائز ہے۔

[1] ۹۸۰ء میں بمقام افشانہ قریب بخارا پیدا ہوا اور ۱۰۳۷ء میں بمقام ہمدان وفات پائی۔

[2] دیکھیے ضمیمہ

میں دواؤں کی بجائے ورزش، تازہ ہوا، چشمہ کا پانی اور منتخب غذا کا استعمال کیا۔ بہت ہی کم عرصہ میں اس کے طریقۂ علاج کی کافی شہرت ہوئی اور دُور دراز مقامات سے مریض جن میں سے اکثر مایوس العلاج ہوتے تھے، اُس کے پاس آتے اور فطری طریقوں کی بدولت صحت مند ہوتے۔ اس کے بعد تھیوڈر ہان جو ایک دواساز تھا، لوئی کوہنی جو ایک جولاہا تھا، آرنلڈ رکلی جو ایک صناع تھا، سیبا سچین کینپ جو ایک پادری تھا، ہنرک لاہمان جو ایک ڈاکٹر تھا اور ٹرنو بٹرجان جو ورزش جسمانی کا بانی تھا، پریس نتز کے شاگرد بنے اور ان لوگوں نے فطری علاج کے کسی نہ کسی شعبہ کو ترقی دی۔

اگرچہ لوئی کوہنی سند یافتہ ڈاکٹر نہ تھا پھر بھی اس نے اپنا لوہا منوایا۔ اس کو مخالفین سے کافی مقابلہ کرنا پڑا۔ اس نے لکچروں اور کتابوں کے ذریعہ اپنے نظریات پھیلائے اس کی کتابوں کو بہت جلد مقبولیت حاصل ہوگئی۔ خصوصاً اس کی کتاب "نیا علم شفا بخشی" بہت ہی مقبول ہوئی۔ دنیا کی ۲۵ سے زیادہ زبانوں میں اس کے ترجمے ہوئے[1] اصل کتاب کے ۵۰ سے زیادہ ایڈیشن شائع ہوئے۔

تشخیصِ امراض پر اُس نے علمِ قیافہ شناسی لکھی جس میں مرض کی وجہ سے جسم کی بیرونی شکل میں جو فرق پیدا ہو سکتا ہے اس کو واضح کیا گیا ہے۔ خاص طور سے چہرے پر امراض کہنہ کے اثرات موجود ہوتے ہیں۔ لہذا اس نے مرض کی تشخیص کا نیا طریقہ دریافت کیا۔ لوئی کوہنی نے پریس نتز۔ شراتھ۔ راس ماسلر اور تھیوڈر ہان کی پیروی کی اور بعد کے قائم مقاموں کی کم پیروی کی جنھوں نے غیر فطری طریقوں کو بھی اپنے طریقہ علاج میں شامل کر لیا تھا۔ لوئی کوہنی کو ابتدا ہی سے فطرت سے خاص دلچسپی اور محبت تھی اور وہ ہمیشہ پروفیسر راس ماسلر کی تحقیقات کو معلوم کرنے کی کوشش میں لگا رہتا تھا۔ وہ ۱۸۶۴ء میں پہلی مرتبہ فطری علاج کے ایک جلسہ میں شریک ہوا۔ اس کے بعد ۱۸۶۸ء میں اُس کے بھائی کی علالت کے سلسلے میں تھیوڈر ہان کی تعلیمات سے واقفیت حاصل کرنے کا موقع ملا۔ اس کے بعد خود اپنی علالت کے سلسلے میں اس نے چند قوانین دریافت کئے اور سب سے

---

[1] اُردو میں اس کا ترجمہ "نیا علم شفا بخشی" کے نام سے سردتریہ کرشن سروپ بی اے مرادآبادی نے لوئی کوہنی آشرم، بجنور سے ۱۹۱۹ء میں شائع کیا۔

پہلے اپنے آپ پر ان کی آزمائش کی۔ لیکن اس کو خاطر خواہ کامیابی نہ ہوئی۔ اس کے بعد اس نے ۱۸۸۳ء میں لیپزگ میں ایک شفاخانہ کھولا اور آہستہ آہستہ اس کو کامیابی ہوتی گئی۔ لوئی کوہنی ہومیو پیتھی کا مخالف نہ تھا بلکہ اس دریافت کو مبارک سمجھتا تھا۔ تاہم اس کا خیال تھا کہ اس کی بہت چھوٹی چھوٹی خوراکیں بھی بالکل غیر مضرت رساں نہیں ہیں۔

فطری طریقوں میں لوئی کوہنی پانی کے علاج، بھاپ کے علاج اور غذائی پرہیز پر زیادہ زور دیتا ہے۔ غذا میں گوشت، شراب، کافی اور چائے کی اس نے مخالفت کی اور زود ہضم غذاؤں کی تائید کی۔ وہ کہتا ہے کہ غذا کھلی ہوا میں کھانا چاہیے۔ غذا کے انتخاب کی حد تک وہ یہ اصول قائم کرتا ہے کہ جو غذائیں اپنی اصلی حالت میں خوش ذائقہ ہوتی ہیں وہ زود ہضم اور قوت بخش ہوتی ہیں جو غذائیں پکانے، نمک مسالہ لگانے اور دوسری مصنوعی اشکال دینے کی وجہ سے خوش ذائقہ معلوم ہوتی ہیں وہ دیر ہضم، مضر اور کم قوت بخش ہوتی ہیں۔ پکائے ہوتے کھانوں میں وہ کھانے نسبتاً بہتر ہیں جو سادہ طور پر پکائے جائیں اور جن میں نمک مسالے کم سے کم ملائے جائیں۔ مشروبات چبائے جانے والی اشیا کے مقابلے میں دیر ہضم ہوتے ہیں۔

آسٹریا میں جوہانس شراتھ نے فطری علاج کے طریقہ کی ابتدا کی۔ وہ آسٹریا کا دہقان تھا۔ اُس نے ابتدا ہی میں "مرض اور علاج کی وحدت" کو محسوس کیا گو اُس نے ان اصطلاحات کو استعمال نہ کیا۔

اس کے بعد پیک زیلی نے آنکھ کے ذریعہ بیماری کی تشخیص کے طریقہ کی ابتدا کی۔ چونکہ یہ طریقہ فطری علاج کے اصولوں سے مناسبت رکھتا تھا اس لیے اس کو بھی فطری علاج کے طریقہ میں شامل کر لیا گیا۔ اور فطری علاج میں اس سے بڑی مدد لی جانے لگی۔ اس علم کے معرض وجود میں آنے سے فطری علاج کے طریقہ کو کافی اہمیت حاصل ہو گئی اور جو نظریے فطری علاج کے تحت پیش کیے گئے تھے اُن کی تصدیق ہو گئی۔

پیک زیلی بڈاپسٹ کا رہنے والا تھا۔ ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ جب یہ دس سال کا تھا تو اپنے باغ میں اس نے ایک پرندے کو پکڑا۔ کشمکش میں پرندے کی ایک ٹانگ ٹوٹ گئی۔ ساتھ ہی اس کو پرندے کی آنکھ کے نچلے وسطی حصے ایک ایک سیاہ دھبہ نظر آیا۔ اس نے پرندے کے پیر کو باندھ دیا۔ اور مرہم پٹی کرنے لگا۔ جب ہڈی بیٹھ گئی اور زخم اچھا

ہو گیا تو پرندے کی آنکھ کا دھبہ بھی غائب ہو گیا۔ پیک زیلی پر اس واقعہ کا بڑا اثر ہوا اس نے بعد میں مزید تحقیقات کی اور متعدد تجربے کیے اور بالآخر آنکھ کا ایک مکمل نقشہ تیار کیا۔ اس کے بعد آسٹریا، جرمنی اور سویڈن میں متعدد لوگوں نے اپنے تجربوں کی بنا پر اس میں ترمیم اور اضافے کیے۔

امریکہ میں ڈاکٹر جیکسن، ڈاکٹر ٹرال، ڈاکٹر کیلاگ، ڈاکٹر ای ڈی ببیٹ، ڈاکٹر لنڈلار ڈیوی، ڈاکٹر ٹلڈن اور برنر میکفیڈن نے فطری علاج کے طریقہ کو قبول کیا اور اس کے مختلف شعبوں کو ترقی دی خصوصاً ڈاکٹر لنڈلار نے فطری علاج کی تعلیم جرمنی میں حاصل کی اور اپنے ملک میں واپس جا کر فطری علاج کا بہت بڑا ادارہ قائم کیا اور فطری علاج کو عملی طریقہ پر پیش کیا۔

انگلستان میں جارج برنارڈ شا نے اپنے مخصوص انداز میں لیکن نہایت عالمانہ طریقہ پر مروجہ طریقۂ علاج کی خامیوں اور کوتاہیوں کو منظر عام پر لایا۔ گو برنارڈ شا نے فطری علاج کو اختیار نہیں کیا لیکن ان کی تحریروں سے اس طریقہ کو فائدہ پہنچا۔

انگلستان میں ہیری بنجامن اور اسٹانلی لیف نے فطری علاج کی بڑی خدمت کی۔ اول الذکر نے اپنی کتابوں کے ذریعہ فطری علاج کے طریقوں کو عام کیا اور ان کی کتابیں بہت زیادہ مقبول ہوئیں۔

ہندوستان میں مہاتما گاندھی نے اپنی کتابوں اور مضامین کے ذریعہ فطری علاج کے اصولوں کا پرچار کیا۔ حقیقت تو یہ ہے کہ گاندھی جی نے اس فلسفہ کا اطلاق اور عملی انطباق سیاسی، معاشی اور سماجی مسائل پر بھی کیا۔ فطری علاج کا فلسفہ اُن کے فلسفۂ زندگی کا ایک اہم حصہ تھا۔ اگر اُن کی سیاسی اور پبلک زندگی کو نظر انداز بھی کر دیا جائے تو اس ملک میں فطری علاج کی جو خدمات انہوں نے کی ہے وہ خود ایسا کارنامہ ہے جو اُن کے نام کو روشن رکھ سکتا ہے۔

پنڈت جوالا پرشاد جھا۔ تکارام ٹاٹیا۔ ڈاکٹر بی سیس۔ گوپال راؤ اور پی وینکٹ رامیا نے کروموپیتھی یعنی روشنی کے ذریعہ علاج کو کافی ترقی دی۔ خصوصاً اول الذکر کی کتابیں کافی مستند مانی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر ببیٹ نے بھی اپنی کتاب میں موصوف کا ذکر کیا ہے۔

آخرالذکر کے قائم کردہ ادارہ نے و جے واڑہ میں فطری علاج کے اس شعبہ کی کافی خدمت کی۔

۷۔ لکشمن شرما نے اپنے ادارے، اپنی کتابوں اور اپنے رسالے کے ذریعہ فطری طریقۂ علاج کی نہایت مفید خدمات انجام دی ہے۔ ان کا ادارہ چھپڈوکوٹ میں ہے جنوبی ہند میں فطری علاج کا اہم مرکز ہے۔ ان کے فرزند بھی فطری علاج کی خدمت کر رہے ہیں۔

دوسرا باب

چند اصطلاحات اُن کی تعریفات اور توضیحات

فطری علاج

فطری علاج جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی سطح پر فطرت کے تعمیری اصول کے مطابق انسانی نشوونما کا طریقہ ہے۔

فطرت کے تعمیری اصول

فطرت کا تعمیری اصول وہ اصول ہے جو بناتا، بہتری پیدا کرتا اور ترمیم کرتا ہے جو ہمیشہ تکمیل کی کوشش کرتا ہے جس کا کام ارتقائی اور تعمیری ہوتا ہے اور جو فطرت کے تخریبی اصول کے متضاد ہے۔

فطرت کا تخریبی اصول

فطرت کا تخریبی اصول وہ اصول ہے جو موجودہ اشکال کو تباہ کرتا ہے اور جس کا کام ارتقا اور تعمیر کے برعکس ہوتا ہے۔

فطری

معمولی یا فطری وہ ہے جو فرد کے مقاصد زندگی سے مطابقت رکھے۔

صحت

صحت جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی سطح پر فطرت کے تعمیری اصول کے مطابق

ان عناصر اور قوتوں کے ہم آہنگ ارتعاش کا نام ہے جن سے انسان کی تکمیل ہوتی ہے۔[1]

بعض اعمال کے اعتدال پر ہونے سے صحت کا پتہ چلتا ہے اس لیے ذیل میں اُن کی تفصیل دی جاتی ہے۔ اگر ان میں سے ایک بھی اعتدال سے ہٹ کر ہو تو سمجھنا چاہیے کہ صحت متاثر ہے۔ اور اندرونی اعضا اپنا کام درست طریقہ پر نہیں کر رہے ہیں۔

۱۔ بھوک غذا کی خواہش کا نام ہے۔ مسالے دار اور تیز چیزوں کی خواہش نہ ہونی چاہیے۔ بھوک کی وجہ سے کسی قسم کی تکلیف یا بے چینی نہیں ہونی چاہیے اور کھانے کے بعد سیری محسوس ہونی چاہیے کسی قسم کا بار نہ ہو۔ عملِ ہاضمہ غیر محسوس طور پر ہونا چاہیے۔

۲۔ نیند وقت مقررہ پر محسوس ہونی چاہیے۔ اور بستر پہ لیٹتے ہی آجانی چاہیے۔ نیند بے حرکت بے خلل اور گہری ہو۔ علی الصباح بیدار ہونا چاہیے۔ بیدار ہونے پر دماغی یا جسمانی تھکان بالکل دور ہو جانی چاہیے۔ اور ایک خاص قسم کی خوشی محسوس ہو۔ بیدار ہونے کے بعد طبیعت بستر سے اُٹھنے اور کام کاج میں لگ جانے کی جانب مائل ہونی چاہیے۔ نیند اتنی ہو جس سے تھکاوٹ بالکل دُور ہو جائے۔

۳۔ پسینہ سے ناگوار بو نہ آنی چاہیے۔ جلد نم نہ ہو لیکن ساتھ ہی بالکل خشک اور کھردری بھی نہ ہو بلکہ قدرے چکنی ہو اور چھونے سے گرم محسوس ہو۔

۴۔ سانس ہمیشہ ناک سے لینی چاہیے اور سوتے جاگتے منہ بند رہنا چاہیے۔ سانس سے کسی قسم کی بو نہ آنی چاہیے۔

۵۔ پیشاب ایسی رطوبت ہے جو گردوں سے نکلتی ہے یہ تکلیف کے بغیر ارادہ کے ساتھ خارج ہونی چاہیے اس کا رنگ خفیف زردی مائل ہونا چاہیے۔

۶۔ اجابت کا رنگ بھورا گندمی ہونا چاہیے اجابت آسانی سے ارادہ کے ساتھ ہونی چاہیے اور رفع حاجت کے بعد ذرا بھی فضلہ لگا نہ رہے۔

اس شخص کو صحت مند اور تندرست تصور کرنا چاہیے۔

جس کا دل مضبوط ہو، ارادہ مستقل اور حواس قابو میں ہوں، جس کا جسم تندرست اور

---

[1] صحت سے مراد جسم کے ہر عضو کا فطری طریقہ پر اپنے فرائض بلا تکلف انجام دینا ہے۔

مکمل ہو، جس کے دانت مضبوط اور آنکھ، کان ٹھیک ہوں، ناک بہتی نہ ہو جس کی جلد سے پسینہ نکلتا رہتا ہو ہاتھ پاؤں معمولی طور پر کام کر سکتے ہوں جو خواہشات کا غلام نہ ہو اور ہمیشہ خوش رہتا ہو۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ جو انسان کھاتا پیتا، چلتا پھرتا اور حکیموں ڈاکٹروں کے پاس نہ جاتا ہو وہ تندرست ہے۔ یہ غلط خیال ہے۔ صحت میں جسمانی، دماغی اور اخلاقی ہر قسم کی صحت شامل ہے۔ اگر کسی شخص کی جسمانی صحت اچھی ہے لیکن دماغی یا اخلاقی صحت درست نہ ہو تو اس کا شمار صحت مند انسانوں میں نہ ہوگا۔

مرض

مرض جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی سطح پر فطرت کے تخریبی اصول کے مطابق ان عناصر اور قوتوں کے خلاف معمول اور غیر متوازن ارتعاش کا نام ہے جن سے انسان کی تکمیل ہوتی ہے۔ معمولی کاروبار کی انجام دہی میں پیدا شدہ رکاوٹ کو دور کرنے کے سلسلے میں جسمانی کوشش کا نام مرض ہے۔ کوشش جسمانی نظام کا اندرونی فعل ہے۔ اور کسی قسم کے بیرونی اثرات سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ مرض بلائے آسمانی نہیں ہے جو قدرت کی طرف سے بلا اسباب کے نازل ہو اور نہ ہی اتفاقی حادثہ ہے بلکہ یہ ہماری ہی غلطیوں کا نتیجہ ہے۔ اس لیے مرض کو جسمانی ساخت کے لیے مضرت رساں سمجھنا اس کی مخالفت کرنے کی بجائے فطری علاج کے تحت اس کو جسم کی اپنے آپ کو پاک صاف کرنے کی کوشش قرار دیا جاتا ہے۔ انسانی نظام میں کسی قسم کی رکاوٹ کو دور کرنے کی مہم کا نام مرض ہے۔ مرض ایک صحت بخش عمل ہے۔ ہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ تمام امراض جسم کو صحت پر لانے کے لیے قوت حیات کی مساعی ہیں۔ اس لیے مرض کی علامات سے

ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ انہیں خوش آمدید کہنے کی ضرورت ہے اور اُن کے پیغام کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔

مرض کا ابتدائی سبب

ایسے حادثے اور عمل جراحی جو انسانی جسم پر اثر انداز ہوں اور ایسے ماحول کو چھوڑتے ہوئے جو انسانی زندگی کے لیے ناسازگار ہوں۔ بیماری کا ابتدائی ثانوی سبب فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی ہے۔ صرف قوانین فطرت کی پابندی ہی سے انسان تندرست رہ سکتا ہے۔ کوئی شخص نفسیات، حیوانی جذبات یا خواہشات سے مغلوب ہو جائے تو وہ کبھی تندرست نہیں رہ سکتا۔

فطری قوانین کی خلاف ورزی کے اثرات

انسان کی طبعی ساخت پر فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی کے اثرات یہ ہیں۔

۱۔ خون اور جسمانی رطوبتوں کی ترکیب میں خلل۔

۲۔ بے کار، سڑی ہوئی اور زہریلی اشیا کا اجتماع۔

۳۔ کمزوری۔

مندرجہ بالا اثرات مرض سے مشابہت رکھتے ہیں کیوں کہ ان کا رجحان کاروبار معمول (متوازن ارتعاش) میں رکاوٹ یا کمی کرنے کی جانب ہوتا ہے اور وہ خلیوں کی تخریب میں اضافہ کرتے ہیں۔

ابتدائی مرض

ابتدائی مرض دراصل انسانی جسم سے بے کار، زہریلی اور غیر مفید اشیا کو نکال باہر کرنے اور متاثرہ جاندار خلیوں کی درستی کے سلسلے میں فطرت کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔ دوسرے الفاظ میں ہر ابتدائی مرض دراصل اندرونی بگاڑ کا ایک علاج ہے۔

کہنہ مرض

۱۔ کہنہ مرض جسم کی اس حالت کا نام ہے جس میں بے کار اور زہریلی اشیا کے اجتماع کے باعث کمزوری اور جسم کے مختلف حصوں کو پہنچے ہوئے صدمات اس نقطہ پر پہنچ جائیں کہ فطرت کی تعمیری اور معالج قوتیں مرض کے خلاف معمولی طریقہ پہ ردِ عمل کے قابل نہ رہیں۔

۲۔ کہنہ مرض جسم کی اس حالت کا نام ہے جس میں زہریلی اشیا کا اجتماع اتنا بڑھ جائے کہ وہ فطرت کے ابتدائی ردِ عمل میں رکاوٹ پیدا کرے۔

۳۔ کہنہ مرض اس حالت کا نام ہے جس میں انسانی جسم مرض کے خلاف ابتدائی کوششوں (مرحلۂ صحت) کے ذریعہ ردِ عمل کے قابل نہ رہے۔

مرحلۂ صحت

مرحلۂ صحت وہ ابتدائی ردِ عمل ہے جو فطرت کی معالج قوتوں کے حالتِ مرض پر قابو پانے کا نتیجہ ہے۔ اس کا رجحان شفا اور صحت کی جانب ہوتا ہے اور اس طرح یہ فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتا ہے۔

تمام ابتدائی ردِ عمل مرحلۂ صحت نہیں ہوتے۔ بعض مرحلۂ صحت ہوتے ہیں اور بعض مرحلۂ مرض۔

مرحلۂ مرض

مرحلۂ مرض وہ ابتدائی ردِ عمل ہے جو حالتِ مرض کے جسم کی معالج قوتوں پر قابو پانے کا نتیجہ ہے۔ اس کا رجحان ہلاکت کی طرف ہوتا ہے۔ اس طرح یہ فطرت کے تخریبی اصول سے مطابقت رکھتا ہے۔

شفا

شفا جسم کے غیر معمولی کیفیات سے معمول کی جانب عود کرنے کا نام ہے۔

شفا کے حسب ذیل طریقے فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتے ہیں:۔

۱۔ فطرت کے قوانین کے مطابق معمولی ماحول اور فطری عادتیں مہیا کرنا۔

۲۔ خون اور جسمانی رطوبتوں کو صحیح تناسب میں فطری اجزا مہیا کرنا۔

۳۔ فضلہ اور زہریلے اجزا کے اخراج کو بڑھانا۔

۴۔ قوتِ حیات کا تحفظ کرنا۔

۵۔ فرد میں یہ احساس پیدا کرنا کہ اپنی بیماری و تندرستی کے اسباب وہ خود ہی پیدا کرتا ہے اور صحت کے معاملہ میں وہی تمام امور کی حد تک مکمل طور پر ذمہ دار ہے اور یہ بھی کہ سمجھداری کے ساتھ ذاتی کوشش اور خود ہی آپ مدد صحت کو قائم رکھنے کے لیے ضروری بلکہ ناگزیر ہے۔

دوائیں اس وقت تک فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتی ہیں جب تک کہ وہ انسانی ساخت کے لیے نقصان رساں نہیں ہیں اور خلیوں کے لیے غذا کا کام دیتی ہیں اور فضلہ اور زہریلے اجزا کے اخراج میں مدد دیتی ہیں۔

زہریلی ادویات اور اندھا دھند عملِ جراحت فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت نہیں رکھتے کیونکہ وہ:۔

۱۔ ابتدائی مرض یا ردِ عمل کو دبا دیتے ہیں جو فطرت کا صفائی کرنے والا اور شفا بخش عمل ہے۔

۲۔ بذاتِ خود انسانی زندگی کے لیے نقصان دہ اور مہلک ہیں۔

۳۔ یہ تخیل پیدا کرتے ہیں کہ وہ (یعنی ادویات اور عملِ جراحت) فطرت کے قوانین کی پابندی اور ذاتی کوشش کا بدل بن سکتے ہیں اور فطری قوانین کی خلاف ورزی اور ایسی ہی دوسری غلطیوں سے جو لازمی نقصانات پیدا ہوتے ہیں اُن کی تلافی کر سکتے ہیں۔

روحانی علاج فطرت کے تعمیری اصولوں سے اس وقت تک مطابقت رکھتے ہیں جب تک کہ:

۔ فطرت کی معالج قوتوں کی کوشش میں مداخلت نہیں کرتے۔

۱۔ فرد میں اعتماد پیدا کرتے ہیں اور جسم میں قوت حیات کی آمد بڑھاتے ہیں۔

روحانی علاج فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت نہیں رکھتے اگر وہ:

۱۔ فطرت کی کوشش میں مدد نہیں دیتے۔

۲۔ فطرت کے قوانین کو نظرانداز کرتے ہوئے اُن کی خلاف ورزی کرتے ہیں اور عقلِ سلیم جو راستہ بتلاتی ہے اُس پر نہیں چلتے۔

۳۔ انفرادی ذمہ داری کے احساس کو کمزور کر دیتے ہیں۔

۴۔ علاج کے سلسلے میں فطرت کے ساتھ سمجھدارانہ تعاون اور ذاتی کوشش کی بجائے توہم یا عقیدے کے تحت روحانی اصول یا دعا کے معجزانہ اثرات اور تعجب خیز قوت کا انتظار کرواتے ہیں۔

فطری علاج فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتا ہے کیونکہ وہ :

۱۔ یہ سکھاتا ہے کہ کمزوری اور بیماری کا بنیادی سبب فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی ہے۔

۲۔ فرد کو فطرت کے قوانین کے مطالعہ پر آمادہ کرتا ہے اور ان اصولوں پر سختی کے ساتھ کاربند ہونے پر زور دیتا ہے۔

۳۔ فرد کی اپنی صحت کی حد تک انفرادی ذمہ داری کے احساس کو قوی کرتا ہے۔

۴۔ ذاتی کوشش اور اپنی آپ مدد کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

۵۔ ماحول اور عادتوں کو فطرت کے قوانین کے مطابق ڈھالتا ہے۔

۶۔ فطرت کی صاف کرنے والی اور معالج کوششوں میں علاج کے سادہ اور فطری طریقوں کے ذریعہ معاون ہوتا ہے۔ یہ طریقے نہ تو صحت کے لیے نقصان دہ ہیں اور نہ مہلک اور یہ ہر شخص کی دسترس میں ہیں۔

رہائش اور علاج کے فطری طریقے

۱۔ خور ونوش، لباس، نہانے، کام کرنے، آرام کرنے، سوچنے کے طریقوں نیز اخلاق، جنسی اور سماجی زندگی کو معمولی اور فطری اصولوں کے مطابق منظم کرنا۔

۲۔ بنیادی طریقے جیسے ہوا، روشنی، پانی، مٹی وغیرہ کی شفابخش قوتوں کا

استعمال۔

۳۔ کیمیائی طریقے جیسے غذا کا کیمیاتی انتخاب، ہومیوپیتھی ادویات، بایوکیمک نمک، مفردات اور بوٹیوں کے جوشاندے وغیرہ۔

۴۔ عملی طریقے جیسے یوگ آسن، اصلاحی جمناسٹک، مالش اور حسب ضرورت عمل جراحت۔

۵۔ ذہنی اور روحانی طریقے جیسے اصول آرام، معمولی ہدایات، ذہنی تربیت مستقل مزاجی کی دعا وغیرہ۔

تیسرا باب

فطری علاج کے نظریات

ہم دیکھتے ہیں کہ ہر جاندار کی زندگی کے لیے ہوا، پانی اور روشنی کی ضرورت ہے جس کے بغیر وہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ فیضانِ قدرت نے ان ضروریاتِ زندگی کو کرۂ زمین کے ہر جاندار کے لیے بلکہ ذرّہ ذرّہ کے لیے بہ افراط مہیا کر دیا ہے اور ہوا، روشنی اور پانی بلا کسی قیمت یا محنت کے سب ہی کو حسبِ ضرورت تقسیم ہوتے رہتے ہے۔

ظاہر ہے کہ انسان تو اپنی قوتِ فکر کے ذریعہ سب کچھ کر رہا ہے لیکن آج بھی وہ جانوروں کو دیکھ کر قانونِ فطرت کا سبق حاصل کرنے میں ذرا بھی تامل نہیں کرتا۔ اس کی یہی کسرِ نفسی اس کی سربلندی و برتری کا اہم راز ہے۔

پس فطری علاج کے معنی یہ ہوئے کہ جس طرح قدرت جانوروں کے عوارضات میں ان کو صحت بخش بنانے کے لیے ہوا، پانی، مٹی اور آفتاب کی روشنی سے حسبِ ضرورت استفادہ حاصل کرنے کا اشارہ کرتی ہے۔ اسی طرح انسان بھی اپنے بھولے ہوئے آموختہ کو پھر ایک مرتبہ دہرالے اور اپنی عقل و دانش اور فکر و تدبر سے ان اصولوں کو اپنا کر اپنے امراض کے علاج کے لیے دوسروں کا محتاج نہ بنے بلکہ خود اعتمادی پیدا کر کے صحت کو برقرار رکھنے کے لیے فطری علاج کی طرف عملی قدم بڑھاتا چلا جائے۔

چونکہ انسان نے اس بات کو معلوم کر لیا ہے کہ اس کی تخلیق یعنی بناوٹ میں پانی، ہوا، مٹی اور آگ (یعنی گرمی) شامل ہیں جس میں ہوا جزوِ اعظم حیات ہے تو گرمی اصل بانی حیات اور پانی و مٹی جسدِ حیات کا خمیر ہیں یعنی ہمارے جسم کی قدرتی مشینری کو ان ہی چار عناصر کے ذریعہ حرکت ہے لہذا قدرتی علاج ان ہی چار عناصر کو قوی بنا کر سببِ مرض

کو دفع کرنے کا طریقہ بتاتا ہے جس میں ہماری کمائی کے بے حساب خرچ کا کوئی سوال ہی نہیں۔

تاریخ آفرینش سے انسان اپنے دکھ درد کا علاج فطرت کے بتائے ہوئے اصولوں پر کر لیتا ہے لیکن جیسے جیسے عقلِ انسانی منازل ترقی طے کرتی گئی ویسے ویسے مصنوعی ذرائع انسانی زندگی کے ہر شعبۂ حیات و ممات میں داخل ہوتے گئے۔ چنانچہ آج تو وہ اپنے معراجِ کمال پر نظر آ رہے ہیں اور وہ فطرت کو بھولتا چلا جا رہا ہے۔ مگر فطرت اُس کو ایسا کرنے نہیں دیتی۔ دیکھئے ہوائی جہاز سے تو آپ آسمان کی سیر کر سکتے ہیں لیکن گھر میں داخل ہونے کے لیے اپنے پیروں سے آپ کو چلنا ہو گا۔ دوربین و خوردبین سے ستاروں کو اور جراثیم کو دیکھ سکتے ہیں اور کرہ زمین کے ایک سرے سے دوسرے سرے پر رہ کر ریڈیائی ذریعہ سے ایک دوسرے کی صورت دیکھ سکتے ہیں، بات کر سکتے ہیں لیکن ان سب کے لیے آپ فطرت ہی کے محتاج ہیں یعنی کان، آنکھ کی فطری قوتوں کے بغیر کچھ نہیں کر سکتے۔ اسی طرح سائنس کے علاج انتہائی ترقی پر پہنچ چکے ہیں۔ پھر بھی سائنس دان اپنی تہی دامنی کے معترف ہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ فطرت کے خلاف وہ ایک انچ بھی آگے قدم نہیں بڑھا سکتے۔ اگر بڑھا رہے ہیں تو دوامی کامیابی سے محروم ہیں۔ قدیم زمانہ کا ذکر تو چھوڑ دیجیے آج سے تیس چالیس سال پہلے کا زمانہ تو یاد ہی ہو گا۔ اس زمانہ میں صحتِ عامہ کی حالت اس قدر ابتر نہ تھی جیسی کہ آج نظر آ رہی ہے حالاں کہ اُس وقت حکیم اور ڈاکٹر اتنے نہ تھے صرف معدودے چند تھے۔ اس کے باوجود اُن کے پاس نہ تو اس قدر مرجوعہ تھا اور نہ عوام و خواص کو علاج کی اس قدر حیرانی و پریشانی تھی۔ جس طرح کہ آج ڈاکٹروں اور حکیموں کے کوچہ بکوچہ ہونے کے باوجود مرجوعہ کی زیادتی میں دن دونی رات چوگنی حیرانی و پریشانی نظر آ رہی ہے۔ آخر کیوں؟ غور کیجئے تو معلوم ہو گا کہ "خود کردہ را علاجے نیست" کے مصداق ہم نے قدرتی علاج سے دوری اختیار کر لی ہے اور معمولی سے معمولی مرض کے لیے ہم مصنوعی علاج کے محتاج ہو گئے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ جسم میں تیز ادویات داخل ہو کر مادہ فاسد کے زور کو تو کم کر دیتے ہیں اور جسم کی مشین کے کسی کونے میں اس کو دفنا دیتے ہیں جس کو دنیا صحت سمجھ کر چند دنوں کے لیے مطمئن و مسرور ہو جاتی ہے لیکن اس ظاہری حالت صحت پر کچھ دن نہیں گزرتے کہ پھر تم کو ڈاکٹر

اور حکیم کی خدمت میں کیسۂ زر کے ساتھ حاضر ہو جانا پڑتا ہے۔ اور جسمانی تکالیف مزید بڑھ جاتی ہیں۔۔۔ کیا اس حقیقت سے کسی کو انکار کی جرأت بھی ہے؟ ہم ان مختصر صفحات میں قدرتی علاج کے مالۂ و ماعلیہ پر تفصیلی روشنی ڈالنا نہیں چاہتے بلکہ اپنے مقصد کو ظاہر کرنے کے لئے صرف اشارات ہی کو کافی سمجھتے ہیں۔[1]

---

[1] تفصیلات کا اشتیاق ہو تو ڈاکٹر شرما کی کتاب "پیام تندرستی" اور مہاتما گاندھی کی کتاب "شاہراہ تندرستی" مطالعہ کیجیے۔

چوتھا باب

طبی علاج اور فطری علاج

علاج کے یوں تو ہزاروں طریقے رائج ہیں اور ہر طریقے کے اپنے خاص خاص اصول ہوتے ہیں لیکن بلحاظ نوعیت ان تمام طریقوں کو دو بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ یہ دونوں گروہ ایک دوسرے کے بالکل متضاد ہیں۔ جو اصول ان طریقوں کی تہہ میں کارفرما ہیں ان میں بھی بعد المشرقین ہے۔

اس وقت الوپیتھی ALLOPATHY طریقہ کو پہلے گروہ کا نمائندہ قرار دیا جاسکتا ہے کیونکہ اس طریقہ کو دنیا کے ہر ملک میں مسلمہ طریقہ کی حیثیت سے تسلیم کرلیا گیا ہے اور اس کو ہر حکومت کی سرپرستی حاصل ہے۔

دوسرے گروہ میں ایسے طریقوں کو شامل سمجھنا چاہیئے جس میں فطری اصولوں کو اختیار کیا جاتا ہے۔[1]

گو فطری قوانین کی حیثیت ازلی ہے لیکن فطری طریقہ علاج کی ابتدا طبی طریقہ علاج کے ردِ عمل کے طور پر ہوئی اور اس میں طبی طریقۂ علاج کی خرابیوں اور کوتاہیوں کو بطور خاص پیش نظر رکھا گیا ہے۔ اگر ان دونوں طریقوں پر غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ایک کے تحت مرض کا مقابلہ کیا جاتا ہے اور دوسرے کے تحت احتیاطی اور صحت بخش تدابیر اختیار کی جاتی ہیں۔ اول الذکر طریقہ " علاج بذریعہ جراثیم کشی " کے اصول پر مبنی ہے۔ اس کے تحت مرض کی علامات کا انتظار کیا جاتا ہے اور جب مرض اپنے پورے زور پر ہوتا ہے تو اُس

---

[1] شفا کے فطری طریقوں پر اس کتاب کے باب (۶) میں بحث کی گئی ہے۔

وقت اس کا مقابلہ زہریلی دواؤں سے کیا جاتا ہے اور مرض کی ظاہری علامات ہی کو اصل مرض قرار دیتے ہوئے اس کو دبا دینا ہی علاج تصور کیا جاتا ہے۔ مثلاً بخار ہے تو اس طریقے کے تحت طبیب کا کام حرارت کو کم کرنا ہے۔ دست آتے ہیں تو اس کا کام ان کو بند کرنا ہے۔ درد ہو رہا ہے تو اس کا کام درد کو کم کر دینا ہے۔

فطری علاج کے طریقوں کے تحت مرض کو بڑھنے ہی نہیں دیا جاتا بلکہ ابتدائی علامات کے ظاہر ہوتے ہی فطری طریقوں کے ذریعہ صحت حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ جب فطری طریقوں پر عمل کیا جائے اور جسم صحت مند رکھا جائے تو پھر جراثیم وغیرہ کے امکانات ہی باقی نہیں رہتے۔

اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ بعض خاص صورتوں میں مرض کا مقابلہ کرنا ضروری بھی ہوتا ہے۔ لیکن اس پر زور نہیں دینا چاہیئے بلکہ زیادہ زور احتیاطی تدابیر پر دینا چاہیئے۔[1]

فطری طریقہ علاج میں بھی مرض کا مقابلہ کیا جاتا ہے لیکن مرض کے ظاہری علامات کو دبایا نہیں جاتا بلکہ اصل مرض کی اصلاح کی کوشش کی جاتی ہے جس کے بعد ظاہری علامات خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔ یہ طریقے نقصان دہ ثابت نہیں ہوتے۔ جو طریقے قدامت پسند طبیب اختیار کرتے ہیں ان میں سے اکثر نقصان دہ ہوتے ہیں اور جو نقصان دہ نہیں ہوتے ان کی حد تک کسی قسم کا اختلاف بھی نہیں۔

---

[1] چین میں ایک طریقہ رائج تھا جس کے تحت طبیب کو صحت کے زمانے میں معاوضہ دیا جاتا اور بیماری کے زمانے میں اس کو موقوف کر دیا جاتا۔ ظاہر ہے کہ اس کے تحت طبیب کو احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ترغیب ہوتی ہے اور پیشہ طبابت کا مفاد صحت عامہ رہتا ہے اس کے برعکس جو طریقہ اس وقت تمام دنیا میں رائج ہے اس کے تحت گویا ہم طبیب سے یہ کہتے ہیں: "اگر آپ مجھے حالت مرض میں رکھیں تو میں آپ کو معاوضہ دیتا رہوں گا۔ جوں ہی آپ مجھے اچھا کر دیں گے آپ کا معاوضہ بند کر دیا جائے گا۔" اس طریقے کے تحت پیشہ طبابت کا مفاد اس میں ہے کہ عوام کی صحت متاثر رہے۔ اس کا لازمی نتیجہ یہ ہے کہ احتیاطی تدابیر پر زور نہیں دیا جاتا۔

گزشتہ ۸۰ برس سے فطری علاج کے تحت ٹائفائڈ، چیچک، گوبری اور دوسرے تمام امراض کا علاج فطری اصولوں کے مطابق نہایت کامیابی سے کیا جارہا ہے، اور اب قدامت پسند طبیب بھی ان اصولوں کو آہستہ آہستہ اختیار کررہے ہیں اور کم از کم ان چند امراض کی حد تک دواؤں کا استعمال کم کررہے ہیں لیکن ضرورت اس امر کی ہے کہ فطری علاج کے فلسفہ کو سمجھ کر اس پر پوری طرح عمل کیا جائے۔

الوپیتھی تسلیم کرتی ہے کہ وہ صحت اور بیماری کی حقیقت سے واقف نہیں ہے اور اس طریقۂ علاج میں صرف ظاہری علامات کو مرض کا نام دیا جاتا ہے اور ان کو دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس طرح علاج کے دوسرے طریقے بھی کسی ایک اصول کو لے کر چلتے ہیں اور دوسرے اہم اصولوں کو نظرانداز کردیتے ہیں۔ حالانکہ اُن تمام اصولوں پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے جو زندگی پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ اور کوئی طریقۂ علاج ان تمام اصولوں پر عمل پیرا ہوئے بغیر مکمل نہیں کہلایا جاسکتا۔

الوپیتھی طریقۂ علاج میں جراثیم کے نظریے پر اتنا زور دیا جاتا ہے کہ جراثیم کے نظریہ کو الوپیتھی طریقۂ علاج کی بنیاد قرار دینا بے جا نہ ہوگا۔ مختصر الفاظ میں اس نظریے کے تحت تمام امراض خاص خاص جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس نظریے پر خاص زور دے کر علمائے طب نے مرض کو بیرونی اسباب کے تابع ثابت کیا ہے اور جراثیم کو ایک ہوّا بنادیا ہے۔[1]

عوام کو جراثیم کی حقیقت اور مرض پیدا کرنے میں جراثیم کا جو دخل ہوتا ہے اس سے پوری واقفیت ہونی چاہیئے۔

الوپیتھی کے جراثیم کے نظریے پر زور دینے کی وجہ سے عوام اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ جراثیم جسم میں داخل ہوجائیں تو جراثیم کی نوعیت کے اعتبار سے بیماری پیدا ہوتی ہے اس لیے وہ جراثیم کو اپنا سخت ترین دشمن تصور کرتے ہیں اور ہمیشہ تاک میں رہتے ہیں کہ بس ایسی مؤثر ترین دوا ان کے ہاتھ لگ جائے تاکہ سرے سے ہی مرض کا ازالہ ہوجائے۔ لیکن حقیقت میں

---

[1] آئے دن نئے نئے امراض اور وباؤں سے متعلق ایسے مبہم بیانات شائع ہوتے ہیں جن سے عوام پر بہت برا نفسیاتی اثر پڑتا ہے اور عوام تذبذب اور پریشانی کی حالت میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

یہ ایک مہمل بات ہے ہمارے جسم ہمیشہ جراثیم اور بیکٹریا سے بھرے رہتے ہیں اور جسم کے لیے ان کا وجود نہایت ضروری ہے۔

جب کوئی جاندار یا خلیہ مرجاتا ہے تو فوراً تجزیہ اور انتشار کا عمل شروع ہوجاتا ہے اور مادہ اپنے اجزائے ترکیبی میں بٹ جاتا ہے۔ اس عمل میں فطرت جراثیم اور بیکٹریا سے مدد لیتی ہے ان جراثیم میں اور اطبا جن جراثیم کو مرض بتلاتے ہیں زیادہ فرق نہیں ہے اور نہ ہی ان کے عمل میں کوئی فرق ہے۔ مرض کی حالت میں جراثیم زہریلے مادے اور فضلے کا تجزیہ کرنے میں مشغول رہتے ہیں لیکن محض جراثیم کی موجودگی کی وجہ سے یہ سمجھ لینا کہ جراثیم ہی مرض کا سبب ہیں نہ صرف غلط ہے بلکہ مضحکہ خیز ہے۔ یہ ایسی بات ہوگی جیسے کوئی مرے ہوئے کتے کے جسم کا تجزیہ ہوتے وقت جراثیم اور کیڑوں کی موجودگی کو بتلا کر یہ کہے کہ کتے کی موت کا باعث جراثیم ہیں۔

جراثیم مرض کا نتیجہ ہیں مرض کا سبب ہرگز نہیں۔ جراثیم کو فطرت جسم کی صفائی کے لئے مقرر کرتی ہے۔ بالفاظ دیگر قوتِ حیات، موادِ فاسد سے ہر ایک جسم کو پاک کرنے کے لیے جراثیم پیدا کر دیتی ہے۔ جس قسم کا فضلہ ہوگا اس کے لیے اسی مناسبت سے جراثیم ہوں گے۔ جب وہ اپنا کام ختم کرلیں گے تو پھر فوراً غائب ہوجائیں گے۔ اگر ہم فطری اصولوں کے مطابق زندگی بسر کریں گے تو پھر جراثیم کی ضرورت ہی نہ رہے گی اور ایسی صورت میں جبکہ جسم تمام آلائشوں اور بیرونی مادوں سے پاک ہو اگر جراثیم جسم میں داخل بھی کیے جائیں تو وہ کسی مرض کی علامتیں پیدا نہ کرسکیں گے اور نہ وہ جسم میں رہ سکیں گے۔

مثال کے طور پر جُوں کو لیجئے۔ جب بالوں کی جڑوں کے پاس ایک خاص قسم کی غلاظت پیدا ہوجائے تو اُس کی صفائی کے لیے فطرت جُوں مہیا کرتی ہے۔ ایسے ہی اشخاص کو جُوں سے ڈرنا چاہیے جن کے بال پاک صاف حالت میں نہیں ہیں۔ جن اشخاص کے بال پاک صاف حالت میں ہوں اگر اُن کے بالوں میں جُوں چھوڑ بھی دی جائیں تو وہ بھاگ جائیں گی اور صاف ماحول میں نہ رہ سکیں گی۔

یہی حال مکھیوں کا ہے مکھیاں ایسی جگہ پائی جاتی ہیں جہاں کوڑا کرکٹ اور سڑی گلی چیزیں موجود ہوں اور اس وقت تک رہتی ہیں جب تک کہ غلاظت موجود ہے۔ جب ان کا کام ختم ہو تو وہ غائب ہوجاتی ہیں۔ مکھیوں سے نجات حاصل کرنے کی ایک ہی

صورت ہے کہ غلاظت کو پیدا نہ ہونے دیا جائے اور جو غلاظت ہے اُس کو دُور کیا جائے۔
جو مال جُوں اور مکھیوں کا ہے بعینہٖ جسم کے اندر کے جراثیم کا بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ فطری طریقۂ علاج میں جراثیم کو کسی قسم کی اہمیت نہیں دی جاتی۔ کیونکہ ایسا معالج جو فطری اصولوں کے مطابق عمل کرتا ہے یہ جانتا ہے کہ جراثیم مرض کا نتیجہ ہیں اور جیسے ہی اصل مرض کا ازالہ ہو جائے یعنی جسم تمام آلائشوں سے پاک ہو جائے جراثیم غائب ہو جائیں گے لیکن یہ سمجھ لینا غلط ہوگا کہ جراثیم کے ذریعہ مرض نہیں پھیلتا۔ قدرت ہی نے یہ انتظام رکھا ہے کہ مرض پھیلے اور جراثیم کے ذریعہ سے ایک سے دوسرے کو لگے تاکہ اگر کسی شخص کے جسم میں مادہ فاسد موجود ہے تو اس کی صفائی ہو جائے۔ چونکہ ہم یہ دعوے مشکل ہی سے کر سکتے ہیں کہ ہمارا جسم آلائشوں سے پاک ہے اور بالکل تندرست ہے اس لئے متعدی امراض سے احتیاط ایسے ہی ضروری ہے جیسے بال صاف نہ ہونے کی صورت میں جوں سے احتیاط ضروری ہے لیکن جو توجہ جراثیم کشی پر صرف کی جاتی ہے اگر وہی جسم کی اندرونی صفائی پر صرف کی جائے تو پھر جراثیم سے خوف کھانے کی مطلق ضرورت نہ رہے گی۔ [۵]
طبیب یہ خیال کرتا ہے کہ وہ مرض کا ازالہ کر سکتا ہے اور شفا اس کے ہاتھ میں ہے وہ سمجھتا ہے زہریلی دواؤں، عملِ جراحت اور ٹیکوں وغیرہ کے ذریعہ وہ مرض کا مقابلہ کر سکتا ہے لیکن جو معالج فطری اصولوں کے مطابق عمل کرتا ہے وہ جانتا ہے کہ فطرت کے ہمہ گیر اصول کے مقابلے میں وہ کچھ نہیں کر سکتا۔ مرض کو دفع کرنا طبیب کے ہاتھ کی بات نہیں ہے شفا تو فطرت ہی بخشتی ہے۔ اس کا کام تو صرف یہ ہے کہ وہ فطرت کی مدد کرے دوائیں اور دوسرے مصنوعی طریقے دراصل فطرت کی شفا بخش کوششوں میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ دوا کھانے سے مرض کا ازالہ نہیں ہوتا بلکہ کئی دوسرے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ [۶] طبیب مرض کی نوعیت جان کر مرض کی ظاہری علامات کو دبا دیتے ہیں ایسا

---

۵ پروفیسر پیٹن کوفر جراثیم کے مروجہ نظریے کو غلط ثابت کرنے کے لیے ہیضہ کے جراثیم سے بھری ہوئی امتحانی نلی کو طلبا کی بہوت جماعت کے سامنے پی گئے ان جراثیم کے متعلق سمجھا گیا تھا کہ وہ فوج کی ایک پوری رجمنٹ کو ہلاک کرنے کے لیے کافی ہیں۔

۶ قبض کی وجہ سے جلاب پینے والوں کو بواسیر ہو جانے اور ایسی ہی دوسری بیسیوں اشکال اس کے پیشِ نظر ہوتی ہیں۔

طریقۂ علاج سوائے نقصان کے کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتا۔ اسی طرز فکر میں قدامت پسند طبیبوں کی ساری ناکامیاں اور حقیقت پسند معالج کی کامیابیاں پنہاں ہیں۔

طبیب یہ خیال کرتا ہے کہ مرض اتفاقی اور ناگہانی طور پر لاحق ہو جاتا ہے اور اس کے اسباب بیرونی ہوتے ہیں۔ اور جراثیم کو مرض کے پیدا کرنے میں بہت بڑا دخل ہے لیکن حقیقت پسند طبیب مرض کے لیے فرد کو ذمہ دار قرار دیتا ہے اور مرض کو اصل اندرونی خرابی کی ظاہری علامات اور فطرت کی شفا بخش کوششوں کا نتیجہ قرار دیتا ہے۔ اول الذکر فلسفے کے تحت ایک معمولی انسان خود کو بے بس اور مجبور پاتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ ایک طرف ظالم فطرت ہے اور دوسری طرف جراثیم اس کے خلاف صف بستہ ہیں۔ اس ماحول میں اگر کوئی اس کی مدد کر سکتا ہے تو صرف طبیب کر سکتا ہے۔ اس طرح وہ طبیب ہی پر پورا بھروسہ کر لیتا ہے۔

لیکن فطری علاج کا فلسفہ بالکل جدا نوعیت کا ہے۔ اس کے تحت فطرت ظالم نہیں بلکہ زبردست مصلح اور ہمدرد ہے۔ مرض انسان کی غلطیوں اور فطری اصولوں کی خلاف ورزی کا نتیجہ ہے اور اسی صورت میں دور ہو سکتا ہے جبکہ انسان مرض کی صحیح نوعیت کو جان کر غلط اور بری عادتوں کو ترک کر دے۔ فطرت کے اصولوں پر عمل کرنا شروع کر دے اور فطرت کی مدد کرے جو انسان کو تندرست رکھنا چاہتی ہے اور ہر وقت اندرونی صفائی اور شفا بخشی میں مصروف ہے۔

الوپیتھی میں مرض کی ابتدائی حالت میں علاج نہیں کیا جا سکتا۔ کیونکہ اس کا طریقۂ تشخیص ابتدائی حالت میں مرض پہچاننے کے قابل نہیں۔ الوپیتھی میں چند علامتوں کے مجموعہ کو ایک ایک خاص نام دیا جاتا ہے۔ اس لیے جب تک تمام علامتیں نمودار نہ ہو جائیں تشخیص نہیں کی جا سکتی۔ اور جب تک تشخیص نہ ہو دوا تجویز نہیں کی جا سکتی۔ الوپیتھی طبیبوں کو مرض کی اصلیت کا تو پتہ ہی نہیں ہوتا۔

الوپیتھی طریقۂ علاج میں اکثر امراض کی روک تھام کے لیے ٹیکہ کا رواج ہے۔ یہ رواج نہایت ہی وحشیانہ ہے اگر ہم اس کی اصلیت سے واقف ہو جائیں تو یہ کہنے میں ذرا بھی پس و پیش نہ کریں گے کہ موجہ توہمات میں سے یہ بھی ایک زہر آلود وہم ہے۔ تجربہ سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے' یہ مان لینا کہ ٹیکہ گوانے سے بیماری نہ ہوگی محض ایک وہم ہے۔ ٹیکے کے حامی عموماً اس امر پر زور دیتے ہیں کہ جیسے جیسے ٹیکہ کا رواج بڑھتا گیا چیچک یا

دوسرے وبائی امراض میں قابلِ لحاظ کمی ہوتی گئی لیکن واقعہ یہ ہے کہ عموماً ٹیکہ اندازی کے رواج کے ساتھ ساتھ پاک وصاف رہنے کی عادتوں کا بھی رواج ہوا۔ اس طرح جو نتائج حاصل ہوئے ان کا سارا سہرا ٹیکوں کے سر دے دیا گیا۔ اور ٹیکوں کی وجہ سے جو پیچیدہ امراض نمودار ہوئے اور ان سے انسانیت کو جو ناقابلِ بیان اذیتیں پہنچیں اُن کو بالکل نظرانداز کر دیا گیا۔

آج کل بڑے بڑے ڈاکٹر اور مفکر ادویات کے استعمال کے خلاف آواز بلند کر رہے ہیں لیکن اس کے باوجود الوپیتھی طریقہ علاج کے تحت نئی نئی اور پیچیدہ زہریلی ادویات دریافت کی جارہی ہیں اور ان کا استعمال نہایت بے باکی سے کیا جارہا ہے۔ الوپیتھی طبیب فطری علاج کے اصول کو نہ مان کر کہ طبیعت ہی بہترین معالج ہے زہریلی ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔ جب یہ زہریلی ادویات جسم میں داخل ہوتی ہیں تو طبیعت ان کو باہر نکالنے کی کوشش کرتی ہے اور جسم میں ان کے خلاف ردِّعمل ہوتا ہے۔ یہی ردِّعمل گویا ان دواؤں کے اثرات ہیں۔ دواؤں کے اثرات دو طرح کے ہوتے ہیں ابتدائی اور ثانوی۔ ابتدائی اثر سے مرض کی علامتیں غائب ہو جاتی ہیں اور قدامت پسند طبیب اس کو اپنی کامیابی تصور کرتا ہے لیکن ثانوی اثر جو ابتدائی اثر کے برعکس ہوتا ہے مریض کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ دوائیں جسمانی ساخت پر اثر انداز ہو سکتیں تو مرے ہوئے انسان پر بھی وہی اثر ہوتا لیکن ایسا نہیں ہوتا۔[1]

قدامت پسند طبیب قوتِ حیات کی قابلیت پر اعتماد نہیں کرتے اور دواؤں کے ذریعہ اپنی جانب سے جا و بے جا مداخلت کرتے ہیں۔

دواؤں کے استعمال سے قوتِ حیات کو نقصان پہنچتا ہے اور ادویات قوتِ حیات کو مدد دینے کی بجائے اس کے کام میں مخل ہوتی ہیں۔ اس کے استعمال سے زہریلا مواد جسم سے خارج ہونے کی بجائے جسم کے اندر ہی دب جاتا ہے۔ بظاہر مرض کی علامتیں دب جاتی ہیں لیکن اصل مرض باقی رہتا ہے اور جسمانی ساخت کے لیے ایک نیا مسئلہ اس دوا کو باہر نکالنے کا پیدا ہو جاتا ہے۔

---

[1] دواؤں کے اثرات کے لیے دیکھئے "ہومیوپیتھی" باب (۶)

پانچواں باب

قوانینِ شفا

قوانینِ فطرت بے شمار ہیں اور ہر طرف بلا استثنا جاری ہیں۔ انسانی جسم اور صحت وغیرہ کی حد تک علیحدہ اور مخصوص قوانین نہیں ہیں۔ بلکہ وہی عام اور ہمہ گیر قوانین یہاں بھی کارفرما ہیں البتہ شفا کے سلسلے میں بعض قوانین کو خاص طور پر پیشِ نظر رکھنا پڑتا ہے۔ اس لئے یہاں ان قوانین کی مختصراً وضاحت کی گئی ہے۔

سب سے اہم قانون جس پر شفا کا تمام تر دارومدار ہے جس کو فطری علاج میں بنیادی اہمیت دی جاتی ہے اور جو فطری علاج کو علاج کے دوسرے طریقوں سے ممیز کرتا ہے سبب اور نتیجہ کا قانون ہے یعنی صحت کا تمام تر دارومدار کھانے، پینے، کام کرنے اور سوچنے وغیرہ کے طریقوں اور اخلاقی، جنسی اور سماجی زندگی پر ہوتا ہے۔ جب تک یہ کام فطری اصولوں کے مطابق ہوتے ہیں صحت باقی رہتی ہے اور جب یہ کام فطری اصولوں کے مطابق نہ ہوں تو مرض پیدا ہو جاتا ہے اور تاوقتیکہ دوبارہ ان اصولوں کی پابندی نہ کی جائے مرض کا ازالہ اور صحت کا حصول ممکن نہیں ہے۔ اس اصول کے تحت بادی النظر میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ فطرت بے رحم ہے۔ لیکن غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ فطرت بے رحم نہیں ہے بلکہ تمام مخلوق پر مہربان اور سراسر حکمت ہے۔ البتہ اگر فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی کی جائے تو فطرت زبردست انتقام لیتی ہے۔ اس لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ فطری قوانین کا مطالعہ کیا جائے اور ان پر پورا پورا عمل کیا جائے۔

گزشتہ باب میں ہم نے دیکھا کہ بخار اور التہاب مرض کے ابتدائی ظہور نہیں،

بلکہ ثانوی ہیں۔ کوئی التہابی اور محرقانہ مرض پیدا ہی نہیں ہو سکتا جب تک کہ جسم میں کوئی ایسا مواد موجود نہ ہو جو صحت کے لیے خطرہ ہو اور جس کو جسم نکال باہر کرنا چاہتا ہو۔

شفا کا حسب ذیل بنیادی قانون اسی حقیقت پر مبنی ہے۔ "ہر ابتدائی مرض فطرت کی شفا بخش اور صاف کرنے والی کوششوں کا نتیجہ ہے"۔ بالفاظ دیگر مرض کسی صحت مند جسم میں نشوونما نہیں پا سکتا۔ اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ جب بیماری خود فطرت کی شفا بخش کوششوں کا نتیجہ ہے تو پھر بیماری سے موت کیوں واقع ہوتی ہے اس کا جواب یہ ہے کہ موت اسی صورت میں واقع ہوتی ہے جب قوت حیات بالکل ختم ہو جائے یا مواد فاسد بہت بڑھ جائے یا علاج ناکافی یا نقصان دہ ہو۔ ایسی صورتوں میں فطرت اپنے طریقوں کو بدل دیتی ہے اور تعمیری اصولوں اور شفا بخش قوتوں کی بجائے تخریبی اصولوں سے کام لیتی ہے۔ موت ہماری زندگی کی ایک تبدیلی ہے اور قانون فطرت کے مطابق یہ تبدیلی یقیناً اچھی اور مفید ہو گی۔[1] عمل اور ردِ عمل فطرت کا مسلمہ قانون ہے۔ عمل اور ردِ عمل مساوی اور متضاد ہوتے ہیں۔ سائنس جس پر زندگی کا سارا دارومدار ہے اسی قانون کے تابع ہے۔ اس قانون کو بعض اشکال میں 'دوہرے نتیجہ کا قانون' یا 'قانونِ تلافی' بھی کہہ سکتے ہیں۔ قوت حیات کا تحفظ اسی قانون کی وجہ سے ہے۔ اور یہی قوانین شفا کے لیے بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔

علاج کے سلسلے میں ہم اس قانون کی تعریف یوں کر سکتے ہیں "ہر عامل جو انسانی ساخت کو متاثر کرے دو اثرات پیدا کرتا ہے۔ پہلا ظاہری اور عارضی اور دوسرا مستقل۔ مستقل اثر ہمیشہ پہلے ظاہری اور عارضی اثر کے متضاد ہوتا ہے"۔

مثال کے طور پر جلد پر سرد پانی لگانے سے پہلا عارضی اثر یہ ہوتا ہے کہ خون اندر چلا جاتا ہے لیکن ساتھ ہی خالی جگہ کو پُر کرنے کے لیے اندر سے زیادہ خون اوپر آجاتا ہے اور جلد گرم ہو جاتی ہے اس طرح دوہرے نتیجہ کا قانون دواؤں کے عمل پر بھی اثر رکھتا

---

[1] جب مرض جسم انسانی میں اس قدر اثر کر جاتے کہ فطرت کی شفا بخش قوت کو کمزور یا ختم کر دے تو ایسے مریض جسم کے لیے سوائے موت کے کوئی چارہ نہیں۔ یعنی مرض کا علاج تو کیا جا سکتا ہے لیکن ہر مریض کا علاج نہیں کیا جا سکتا۔

ہے۔ ایلوپیتھی ڈاکٹر ایسی دوائیں تجویز کرتے ہیں جن کے اثرات حالتِ مرض کے متضاد ہوتے ہیں۔ پہلا عارضی اثر یہ ہوتا ہے کہ مرض کے ظاہری اثرات دب جاتے ہیں۔ لیکن عمل اور ردِ عمل کے اس قانون کے تحت دوسرا اور مستقل اثر جو پیدا ہوتا ہے وہ حالتِ مرض کے مماثل ہوتا ہے۔ یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ جلاب آور دوائیوں سے ثانوی اثر کے طور پر سخت قسم کا قبض پیدا ہو جاتا ہے۔

ان قوانین کی روشنی میں ہم کو یہ سمجھنا چاہیئے کہ شفا دراصل فطرت دیتی ہے۔ انسانی جسم کی ساخت ایسی رکھی گئی ہے کہ وہ اپنی تمام خرابیوں کی خود ہی اصلاح کر لیتا ہے۔ فطری علاج کے تحت جو طریقے اختیار کئے جاتے ہیں وہ دراصل فطرت کو مدد دیتے ہیں۔ ان طریقوں میں بذاتِ خود کوئی شفا نہیں ہے۔

مرض کے جملہ اشکال کا ایک ہی سبب ہے اور وہ جسمانی نظام میں فضلہ اور غیر مادے کا اجتماع ہے۔ یہ زہریلا مادہ بعض اوقات ایسی حالت میں ہوتا ہے کہ اس کی موجودگی ظاہر نہیں ہوتی۔ اور بعض اوقات ایسی شکل میں ہوتا ہے کہ ہر کوئی اسے دیکھ سکتا ہے۔ مثلاً گانٹھوں، گلٹیوں وغیرہ کی شکل میں۔ اس زہریلے مادہ کا رجحان ہمیشہ سڑنے کی جانب ہوتا ہے۔ مرض نمودار ہونے سے قبل کچھ عرصہ تک جسم میں دبا ہوا رہتا ہے اس زہریلے مادہ کو جسم سے نکال باہر کرنے کی کوشش کا نام بخار یا مرض ہے۔ اگر مرض کو مصنوعی طریقوں سے دبایا جائے تو سڑا ہوا مادّہ جسم کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ اور امراض کی جڑ مضبوط ہو جاتی ہے۔ اس سے شفا کا یہ قانون اخذ ہوتا ہے کہ جسمانی نظام سے اس فضلے اور غیر مادے کو فطری اصولوں کے مطابق خارج کرنے میں جسمانی نظام کی مدد کرنا ہی گویا شفا دینا ہے۔

انسانی جسم ہمیشہ خود کو پاک صاف حالت میں رکھنے میں لگا رہتا ہے ہر ابتدائی مرض دراصل اسی کوشش کا نتیجہ ہے۔

جسمانی نظام میں ایسی قابلیت موجود ہے کہ وہ خود کو غیر معمولی حالت سے حالتِ اعتدال پر یعنی حالتِ مرض کو حالتِ صحت میں تبدیل کر سکتا ہے۔ بشرطیکہ زندگی کو فطری اصولوں کے مطابق ڈھالا جائے اور ایسے طریقے اختیار کئے جائیں جو جسمانی ساخت کی کوششوں میں رکاوٹ نہ پیدا کریں۔ بالفاظ دیگر مرض کے پیدا ہونے کی ذمہ داری

ہم ہی پر عائد ہوتی ہے اور ہم ہی اس کا ازالہ کر سکتے ہیں۔

قوت جاذبہ کے قانون کا اطلاق بھی فطری طریقۂ علاج میں کیا جاتا ہے۔ فاسد مادہ ہمیشہ اوپر سے نیچے کی جانب منتقل ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر ایک ہی کروٹ سونے کی عادت ہو تو فاسد مادہ ہمیشہ اسی جگہ جمع ہوتا ہے فطری علاج میں اس قانون کو پیش نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔

وحدت اعضائے انسانی

شفا کے نقطہ نظر سے علیحدہ علیحدہ عضو کی کوئی اہمیت نہیں ہے بلکہ انسانی جسم جو تمام اعضا کی وحدت ہے اہمیت رکھتا ہے۔ جسم کے تمام اعضا کا آپس میں ایسا گہرا تعلق ہے کہ کسی بھی عضو کا اپنا کام درست طریقہ پر نہ کرنے سے تمام جسم پر اس کا اثر پڑتا ہے۔

علاج کے دوسرے طریقوں میں اس کھلی ہوئی حقیقت کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور ہر عضو کو علیحدہ اکائی تصور کر کے علاج کیا جاتا ہے۔ یعنی جسم کے جس حصے میں تکلیف ہو اسی کا علاج کیا جاتا ہے۔ فطری علاج میں ایسا نہیں کیا جاتا بلکہ اس حقیقت کو بنیادی اہمیت دی جاتی ہے اور جسمانی نظام کو وحدت تسلیم کر کے علاج کیا جاتا ہے نہ کہ علیحدہ علیحدہ اعضا کا۔

اسی حقیقت کے پیش نظر فطری علاج میں ٹانسل TONSILS اور دوسرے اعضا کو آپریشن کے ذریعہ نکال دینے کی مخالفت کی جاتی ہے۔ کیونکہ ایسے عمل کا مضر اثر جسمانی نظام پر پڑنا ناگزیر ہے۔

مرض اور علاج کی وحدت
یعنی امراض کے متحد الاصل ہونے کا مسئلہ

مرض کا سبب ایک ہی ہے اور مرض بھی صرف ایک ہی ہے جو اپنے آپ کو مختلف شکلوں میں ظاہر کرتا ہے۔ جب ہم یہ سمجھ لیں کہ تمام امراض انسانی جسم سے زہریلی اور غیر

ضروری اشیا کو خارج کرنے کے عمل کا نام ہے اور اس دوران میں علیحدہ علیحدہ علامات پیدا ہوتی ہیں تو ہمیں مختلف امراض میں فرق نہ کرنا چاہیے۔ بلکہ مرض کی مختلف شکلوں میں فرق کرنا چاہیے۔ ہر مرض کو کسی خاص نام سے ممیز کرنا ہمارے لیے ضروری نہیں ہے۔ بلکہ غلطی میں ڈالنے والا اور گمراہ کن ہے۔

مرض کی مختلف شکلوں کو مختلف نام دے کر ہر ایک شکل کو ایک مستقل حیثیت دے دی گئی ہے اور اس کے اسباب بھی مختلف اور علیحدہ علیحدہ بتائے گئے ہیں حالاں کہ یہ محض ایک غلطی ہے۔ جب ہم یہ تسلیم کرلیں کہ تمام امراض متحد الاصل ہیں تو پھر علیحدہ علیحدہ اسباب تلاش کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

چھٹا باب

شفا کے فطری طریقے

قبل اس کے کہ شفا کے فطری طریقوں پر بحث کی جائے ، بعض امور کی وضاحت ضروری معلوم ہوتی ہے۔

فطری علاج کے تحت جن طریقوں کو اختیار کیا جاتا ہے عموماً فطری علاج کو ان ہی سے منسوب کر دیا جاتا ہے۔ مثلاً فطری علاج فاقہ کے ذریعہ علاج ہے یا پانی کا علاج ہے وغیرہ۔ حالانکہ یہ صحیح نہیں ہے۔ دیکھنا یہ ہے کہ ان طریقوں کو کیوں اختیار کیا جاتا ہے یا وہ کون سے اصول ہیں جو ان طریقوں کے تحت کارفرما ہیں۔ آج کل علاج کے دوسرے طریقوں میں بھی طبیب ایسے طریقے اختیار کرتے ہیں جو عموماً فطری علاج کے تحت اختیار کیے جاتے ہیں۔ تو کیا ان کے متعلق یہ کہا جائے گا کہ وہ فطری علاج پر عمل کر رہے ہیں ؟ نہیں۔ اگر کوئی فطری علاج کے بنیادی فلسفہ سے واقف ہوئے بغیر ایسے طریقوں کو اختیار بھی کرے تو ایسا علاج فطری نہ ہوگا۔

ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ مرض دراصل ایک ہی ہوتا ہے۔ جو مختلف شکلوں میں ظاہر ہوتا ہے اور یہ کہ مرض کا ابتدائی اور بنیادی سبب فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی ہے۔ ہم یہ بھی معلوم کر چکے ہیں کہ مرض دراصل ایک ہی ہوتا ہے۔ اور صحت بخش طریقے اختیار کئے جائیں تو جسم کے اندر ہی ایسی قوت موجود ہے جس میں علاج کرنے کی قابلیت موجود ہے۔ جو طریقے اختیار کیے جاتے ہیں ان کی کوئی اہمیت نہیں ہے، ان کا کام صرف قوتِ حیات کو جسم کی اندرونی اصلاح اور صحت کی بحالی میں مدد دینا ہے۔ شفا تو قوتِ حیات کے توسط سے فطرت بخشتی ہے۔ کوئی طریقۂ علاج ایسا نہیں ہے جس میں

بذاتِ خود کوئی شفا بخش قوت ہو۔ ذیل میں ایسے ہی طریقوں سے بحث کی گئی ہے جو قوتِ حیات کو جسم کی اندرونی اصلاح میں مدد دیتے ہیں۔

۱۔ ہوا

یہ تو ہم جانتے ہیں کہ ہوا کے بغیر زندگی محال ہے لیکن اس پر زور دینے کی ضرورت ہے کہ تازہ اور صاف ہوا صحت کے لیے ناگزیر ہے۔ انسانی جسم اور قیام صحت کے واسطے تازہ اور صاف ہوا مفید، کار آمد بلکہ نہایت ضروری ہے۔ جو امراض گندی ہوا اور تنگ و تاریک مقامات میں رہنے سے پیدا ہوتے ہیں ان کا علاج کوئی دوا نہیں کر سکتی۔ صرف تازہ ہوا ہی ان کا علاج ہے۔ جس طرح ہم گندہ پانی اور سڑے ہوئے کھانے سے احتیاط کرتے ہیں اسی طرح ہمیں ہوا کے متعلق بھی احتیاط کرنی چاہیے۔ فرق صرف یہ ہے کہ ہم پانی یا غذا میں ملی ہوئی غلاظت کو اپنی آنکھ سے دیکھ سکتے ہیں لیکن ہوا میں ملی ہوئی غلاظت کو اپنی آنکھ سے نہیں دیکھ سکتے اور اسی وجہ سے زیادہ اہتمام ضروری ہے کیونکہ خون کو صاف کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہوا ہے۔

اگر ہمیں منہ سے سانس لینے پر مجبور ہونا پڑے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کا سبب ناک یا پھیپھڑوں کی خرابی ہے۔ یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ منہ کا کھلا رہنا صرف ایک عادت ہے ایسا ہمیشہ کسی نہ کسی مرض کے باعث ہوتا ہے۔

سانس کس طرح لی جائے

زندگی کا انحصار سانس کے عمل پر ہے۔ اچھی سانس وہی کہلائے گی جو کھلی ہوا میں لی جائے اور سانس کا عمل مکمل ہو یعنی پوری سانس لی جائے۔

سانس کا عمل تین حصوں پر مشتمل ہے۔ ہوا کا اخراج' (اس عمل کے ذریعہ متعلقہ ہوا پھیپھڑوں سے خارج ہوتی ہے) ہوا کا ادخال' (اس عمل کے ذریعہ تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے) اور ہوا کا اخراج سے پہلے پھیپھڑوں میں محفوظ رہنا۔ ان تینوں میں پہلا عمل سب سے زیادہ اہم ہوتا ہے کیونکہ اس کے ذریعہ سے اندرونی فضلہ کے اخراج کا عمل ہوتا ہے اولاً اسی طریقہ کو درست طریقہ پر کیا جائے تو کافی ہے۔ اکثر صورتوں میں

پھیپھڑوں میں سے پوری ہوا خارج نہیں کی جاتی بلکہ ایک حصہ اندر ہی رہ جاتا ہے جو بہت نقصان دہ ہے۔

اس جانب یوں توجہ کی جائے کہ ہوا کے اخراج کا عمل زیادہ دیر تک ہو تاکہ وہ مکمل اور موثر ہو۔ چہل قدمی کرتے وقت یا نہاتے وقت بہتر سانس کی طرف توجہ کرنی چاہیے۔

بعض طریقے ایسے ہیں جن میں سانس لینے کے پیچیدہ طریقوں اور حبس دم وغیرہ کی تعلیم دی جاتی ہے۔ اگر درست طریقہ پر ان پر عمل نہ کیا جائے یا کسی ماہر کی راست نگرانی نہ ہو تو ان سے نقصان پہنچتا ہے۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے معمولی طریقہ پر گہری سانس لینا کافی ہے۔

۲۔ ورزش

صحت کی برقراری کے لیے ورزش ضروری ہے لیکن یہ سمجھ لینا غلطی ہے کہ ورزش ہی سب کچھ ہے یا ورزش میں بذاتِ خود کوئی فائدہ ہے۔ اصل چیز مناسب ورزش کا انتخاب اور اس کا صحیح استعمال ہے۔ ورزش ایسی ہونی چاہیے جو قوتِ حیات کو مدد دے نہ کہ ایسی جو قوتِ حیات پر بار ہو۔ محض ورزش کے مقابلے میں ایسے کارآمد اور مفید مشاغل کو ترجیح ہو جن سے خوشی بھی حاصل ہو مثلاً باغبانی۔ اس کے برخلاف سخت قسم کی ورزش کے ذریعہ خاص خاص اعضا کو بار بار حرکت دینے سے وہ اعضا تیار تو ہو جاتے ہیں لیکن تھکاوٹ کی وجہ سے دل کو بہت کام کرنا پڑتا ہے اور ایسی ہی ورزش قوتِ حیات پر بار ہوتی ہے۔

ورزش کے تمام طریقوں میں یوگ آسن صحت کے لیے مفید ہیں اور فطری علاج کے طریقوں سے مطابقت رکھتے ہیں "ہات یوگ" جسم اور اندرونی قوت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے اور اس میں ریاضت کے ذریعہ جسم کو اندرونی قوت کے تابع بنایا جاتا ہے۔ یہ محض جسمانی ورزش کا طریقہ نہیں ہے بلکہ عام فلسفہ یوگ کا جزو ہے جس کے بموجب جسمانی صحت پر اس لئے توجہ کی جاتی ہے کہ صحت مند دماغ کے لیے صحت مند جسم ضروری ہے یوگ کے بموجب اچھی صحت میں جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت شامل ہے۔

یوگ آسن یوں تو سینکڑوں ہیں مگر ان میں سے اہم چوراسی آسن ہیں۔ ان چوراسی آسنوں پر بھی عادی ہونا اور ان میں مہارت حاصل کرنا کوئی معمولی بات نہیں ہے۔ اگر

ان میں سے اپنی ضرورت کے بموجب آٹھ دس آسنوں کا انتخاب کر لیا جائے اور ان کو صحیح طریقہ پر کیا جائے تو بہتدیوں کے لیے بہت کافی ہے اور ان کے ذریعہ صحت کا معیار بلند کیا جا سکتا ہے۔

یوگ آسن پر عمل پیرا ہونے والے کے لیے حسب ذیل اصولوں پر کاربند ہونا ضروری ہے۔

عدم تشدد، صداقت، ایمان داری، تجرد، بے لوثی، پاکی، قناعت، مطالعہ، اور یکسوئی۔

یوگ آسن کی بڑی خوبی یہ ہے کہ اس میں کسی آلہ مثلاً مگدر، ڈمبل، وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کسی بھی پاک صاف اور کھلی جگہ پر اس کو کیا جا سکتا ہے۔ فطری طریقہ علاج کے تحت جس غذا کی سفارش کی جاتی ہے وہی یوگ آسن پر عمل پیرا ہونے والے کے لئے ضروری ہے۔

یوگ آسن نہ صرف مردوں کے لئے بلکہ عورتوں اور بچوں کے لے بھی مفید ہے۔ یوگ آسن کے ذریعہ جسم نہیں بنتا۔[1] اور نہ ہی عضلات اور اعضا تیار ہوتے ہیں۔ البتہ اس سے آدمی چاق چوبند ہوتا ہے جسم کو سکھ اور دماغ کو سکون ملتا ہے، ہاتھ پاؤں میں دم خم اور توازن پیدا ہوتا ہے، عصبی نظام کو فائدہ پہنچتا ہے ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا ہوتی ہے، اور ریڑھ کا ستون مضبوط ہوتا ہے۔ یوگ آسن کسی ماہر کی نگرانی میں سیکھنا چاہیے اور مشق نہایت احتیاط سے کرنی چاہیے اور بتدریج آگے بڑھنا چاہیے۔ صحیح آسن سیکھ لینے کے بعد روزانہ نہایت پابندی کے ساتھ اس پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔

یوگ آسن کے لیے معدہ کا خالی ہونا ضروری ہے۔ اس کے لیے بہترین وقت صبح کا ہے۔ صبح اٹھ کر ضروریات سے فارغ ہونے کے بعد یوگ آسن کرنا چاہیے اور اس دوران میں تفکرات اور جذبات کو اپنے قریب نہ آنے دینا چاہیئے، نہ ہی خیالات کو منتشر ہونے دینا چاہیے۔ مبتدی شام کے وقت مشق کریں۔ کیونکہ دن بھر کام کرنے

---

[1] ایسی ورزش سے جس میں بار بار اعضا کی حرکت دی جاتی ہے بیرونی اعضا تیار ہو جاتے ہیں۔ لیکن اندرونی اعضا درست طریقہ پر نشوونما نہیں پاتے۔

سے ہاتھ پاؤں کھل جاتے ہیں اور اس وقت یوگ آسن کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔
لیکن شام کے وقت اس امر کا بطور خاص خیال رکھا جائے کہ یوگ آسن کرنے سے کم ازکم
تین گھنٹہ پہلے سے کوئی چیز نہ کھائی جائے اور معدہ خالی رہے۔ یوگ آسن کے فوراً بعد بھی
معدہ میں کوئی چیز نہ جانی چاہیے۔

۳۔ مالش

مالش ایک مستقل طریقۂ علاج ہے۔ جس میں انسانی جسم کی جلد، عضلات،
اعضاء وغیرہ کو ہتھیلیوں اور انگلیوں سے مل کر، دبا کر، تھپکیاں دے کر، چٹکیاں
لے کر یا مکیاں مار کر جسمانی شکایات رفع کی جاتی ہیں۔ قیام صحت اور دفع مرض میں
مالش خاص اہمیت کی حامل ہے۔ مالش سے خون کی روانی تیز ہوتی ہے اور بار بار کی
رگڑ سے خون کی نالیوں میں سمایا ہوا فاسد مادہ خارج ہوتا ہے۔ خون اندرونی حصوں
سے جلد کے قریب آتا ہے اس لیے مالش کرتے رہنے سے اول تو جلد کی بیماریاں ہونے
نہیں پاتیں اور اگر پہلے سے موجود ہوں تو دفع ہو جاتی ہے۔ مالش سے جسمانی تھکن دور
ہو جاتی ہے اور اعصاب کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کو خصوصیت
سے مالش کروانی چاہیے۔

مالش اسی حالت میں مفید ہو سکتی ہے جبکہ صحیح طریقہ سے کی جائے۔ مالش کرنے
والے کو جسمِ انسانی کی ساخت کا پورا علم ہونا چاہیے اور یہ بھی معلوم ہو کہ مالش کرتے وقت
کس حرکت سے کس ساخت پر کیا اثر ہوتا ہے۔ جو مالش جلد کی تحریک کے لیے مفید ہے
وہ عضلات کے لیے بے کار ہے۔ اسی طرح ہڈی ٹوٹ جانے کی صورت میں مالش کا
طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ جسمانی ساخت کی ہر مختلف حالت کے لیے مالش
کے ایک طریقہ خاص کی ضرورت ہوتی ہے۔ غلط طریقہ سے مالش کی جائے تو نفع کی
بجائے نقصان ہوگا۔

مالش اہلِ ہند کے لیے کوئی نئی چیز نہیں ہے۔ زمانہ قدیم سے ہندوستان میں
مالش کا عملی رواج ہے۔ لیکن بدقسمتی سے ان طریقوں کو عام کرنے اور ترقی دینے کی بجائے
ان کو نظرانداز کر دیا گیا۔ ترقی یافتہ ممالک میں مالش کو سائنٹفک طریقۂ علاج کی حیثیت

سے غیر معمولی کامیابی حاصل ہو رہی ہے اور اکثر بیماریاں مالش ہی سے دُور کی جا رہی ہیں۔

مالش کے وقت مریض کا معدہ اور مثانہ خالی ہونا چاہیئے۔ کوئی ایسا لباس جسم پر نہ ہونا چاہیے جو چست ہو اور خون کے دوران میں رکاوٹ پیدا کرے۔ جس مقام پر مالش کی جائے وہاں ہوا زیادہ ہو نہ کم۔ مالش کا دوران پندرہ بیس منٹ سے زیادہ نہ ہو۔ اس دوران میں سارے جسم کی مالش مکمل ہو جانی چاہیے۔ عادی ہو جانے کے بعد اس میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ اگر مالش سے حرارت آجائے تو مالش بند کر دینی چاہیے۔ مالش سے قبل مریض کو چاہیے کہ آرام سے لیٹ کر تھوڑی دیر تک گہرے سانس لے تاکہ عضلات ملائم ہو جائیں۔ مالش کے لیے تیلوں وغیرہ کے استعمال کی ضرورت نہیں سوائے ناگزیر صورتوں کے تیلوں کا استعمال نہ کرنا چاہیے۔

۴۔ روشنی

روشنی کے بغیر کوئی جاندار صحت مند نہیں رہ سکتا۔ جس طرح زندگی اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے روشنی نہایت ضروری ہے اسی طرح کوئی مرض پیدا ہو تو اس کا ازالہ بھی روشنی ہی کے صحیح استعمال سے کیا جا سکتا ہے۔ روشنی کا سب سے صحت بخش ماخذ سورج ہے۔ ہمارے ملک میں فطرت کے اس گراں قدر عطیہ کی کافی فراوانی ہے اگر ہم روشنی کے صحت بخش اثرات سے واقف ہوں اور اس کا صحیح استعمال کریں تو ازالہ مرض اور قیام صحت کے لیے اس کا استعمال نہایت کامیابی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ دوسرے ممالک میں جہاں روشنی کی اس قدر فراوانی نہیں ہے وہاں کے لوگ مجبوراً مصنوعی ذرائع سے روشنی پیدا کرتے ہیں اور اس سے مستفید ہوتے ہیں۔

روشنی کی بظاہر سفید شعاعیں مختلف رنگ کی شعاعوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ جن میں سرخ، زرد اور اودے رنگ کی شعاعیں ابتدائی شعاعیں کہلاتی ہیں اور نارنجی، سبز، ارغوانی اور بنفشئی شعاعیں ثانوی کہلاتی ہیں۔ کیونکہ ان میں ابتدائی شعاعوں کی آمیزش ہوتی ہے۔ روشنی اور اس کی رنگین شعاعوں کے ذریعہ علاج کا طریقہ بہت قدیم زمانہ سے رائج ہے۔ یونان کے عہدِ ارتقا میں اور ہندوستان و چین کے قدیم

تمدن میں روشنی اور رنگین شعاعوں کو علاج کے سلسلے میں اہمیت دی جاتی تھی۔ قدیم مصر میں تو خاص ادارے قائم تھے جہاں شعاعوں کے ذریعہ علاج کیا جاتا تھا۔

جیسے جیسے انسان فطرت سے دور ہوتا گیا اور غیر فطری تہذیب میں ترقی ہوتی گئی ویسے ویسے فطرت کی اس شفا بخش قوت کی اہمیت نظر انداز ہوتی گئی۔ بھدے طریقوں کو جو غیر فطری تہذیب سے مطابقت رکھتے ہیں اہمیت دی جانے لگی۔ مثلاً زہریلی ادویات کا اندھادھند استعمال ہونے لگا جن کے ابتدائی اثرات بہت سنایاں ہوتے ہیں۔ غرض انسان علاج کے سلسلے میں روشنی کے استعمال کو بھولتا گیا۔ لیکن فطرت کی یہ شفا بخش قوت تو اپنی جگہ باقی ہے۔ آج بھی اگر ہم روشنی کے فوائد سے پوری طرح واقف ہو کر اس سے صحیح معنوں میں استفادہ کریں تو یقیناً ایسا کر سکتے ہیں۔

کرومو پیتھی یا علاج باللون میں روشنی کی رنگین شعاعوں کی علیحدہ علیحدہ خاصیتوں اور ان کے اثرات کا مطالعہ کیا جاتا ہے اور مرض کی صورت میں مناسب حال رنگ کا انتخاب اور استعمال کیا جاتا ہے۔

محض علاج باللون کو فطری علاج قرار نہیں دیا جا سکتا۔ علاج باللون فطری طریقہ پر بھی ہوتا ہے اور اس سے مختلف بھی۔ بعض اوقات قدامت پسند طریقہ کے بموجب امراض کی تشخیص کر کے ان امراض کے لیے مقررہ رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے یا پھر مرض کی علامتوں کے بموجب رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ زہریلی ادویات کے استعمال کے مقابلہ میں یہ طریقہ علاج مضرت رساں نہ ہوگا۔ لیکن جہاں تک طریقۂ علاج کا تعلق ہے یہ قدامت پسند طریقے سے مختلف نہیں ہے۔

علاج باللون کو فطری طریقۂ علاج اسی وقت قرار دیا جا سکتا ہے جب مرض کا اصلی سبب معلوم کر کے مناسب رنگ کی شعاعوں کا استعمال کیا جائے۔ جسمانی نظام سے زہریلی اشیا کے اخراج میں ان شعاعوں سے مدد لی جائے اور شعاعوں کے صحت بخش اثرات کو کام میں لا کر قوتِ حیات کا تحفظ کیا جائے۔

جسم کی اندرونی خرابی اور زہریلے مادہ کی شکل بدلنے کے سلسلے میں جو کام جراثیم انجام دیتے ہیں وہی کام شعاعوں کے صحیح استعمال سے لیا جا سکتا ہے اور ایسی صورت میں مرض کی تکلیف دہ علامات بھی پیدا نہیں ہونے پاتیں۔ یہی وجہ ہے کہ صحت بخش

ماحول میں فطری زندگی بسر کی جائے تو ایسے امراض پیدا ہی نہیں ہوتے جو موجودہ غیر فطری تہذیب کا جزو لاینفک بن گئے ہیں۔ فطرت جراثیم تو اُس وقت پیدا کرتی ہے جب انسان تمام فطری ذرائع سے خود کو محروم کر لیتا ہے تاکہ جمع شدہ زہریلے مادہ کا تجزیہ ہو جائے۔

فطری طریقۂ علاج کے تحت شعاعوں کے استعمال میں نہایت احتیاط کی جاتی ہے۔ ہر انسان کی ساخت اور ضروریات کو پیشِ نظر رکھ کر رنگ کا انتخاب کیا جاتا ہے اسی طرح کل جسمانی نظام کو ایک اکائی تصور کر کے علاج کیا جاتا ہے۔

علاج باللون کے اصولوں سے پوری طرح واقفیت ہو جاتے اور مختلف رنگوں کی شعاعوں کے اثرات معلوم ہو جائیں تو پھر اس علم کی مدد سے غذا کے حکیمانہ انتخاب میں کامیابی کے ساتھ مدد لی جا سکتی ہے یعنی مریض کو جس خاص رنگ کی ضرورت ہو اس کا تعین کر لیا جائے تو اسی رنگ کی ترکاریاں اور میوے مریض کے لیے مفید ہوں گے۔

رنگین شعاعوں کے استعمال کی ضرورت اسی وقت ہوتی ہے جب کہ صحت کا توازن بگڑ جائے۔ ایسی صورت میں مختلف کیفیات اور مختلف طبیعتوں کو پیشِ نظر رکھ کر رنگ کا تعین کیا جانا چاہیے۔

علاج باللون میں مختلف طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔ ایک طریقہ تو یہ ہے کہ جسم یا اس کے مخصوص حصوں پر سورج کی روشنی راست طور پر لی جائے یا رنگین شیشوں سے گذار کر۔ رنگین شیشوں کا استعمال تھرمولیوم (THERMOLEUM) [1] میں کیا جاتا ہے۔

دوسرے طریقہ میں سورج کی شعاعوں سے بالواسطہ استفادہ کیا جاتا ہے اور پانی شکر، لوبان یا تیل وغیرہ کو بطور واسطہ استعمال کیا جاتا ہے۔ ان اشیا کو علیحدہ علیحدہ مختلف رنگ کی بالکل شفاف بوتلوں میں رکھ کر دھوپ میں رکھ دیا جاتا ہے اور

---

[1] تھرمولیوم ایک خاص طرز کی الماری ہوتی ہے جس کی ایک جانب فریم ہوتا ہے اور اس میں مختلف رنگ کے شیشے نصب کیے جا سکتے ہیں۔ الماری میں اتنی جگہ ہوتی ہے کہ ایک آدمی بیٹھ سکے۔ فریم میں مطلوبہ رنگ کا شیشہ نصب کر کے الماری کو اس طرح پر رکھ دیا جاتا ہے کہ سورج کی روشنی شیشے سے گذر کر الماری میں جا سکے۔

ایک مناسب وقت کے بعد ان کو محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس طرح ان چیزوں میں متعلقہ رنگ کے اثرات پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ اثرات کافی عرصہ تک محفوظ رہتے ہیں۔ جب کبھی ضرورت ہو ان اشیا کا بلحاظ ضرورت اندرونی یا بیرونی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

روشنی کے ذریعہ علاج کے سلسلے میں یہ بات اچھی طرح ذہن نشین ہونی چاہیے کہ مصنوعی روشنی کسی صورت میں فطری روشنی مثلاً دھوپ، چاندنی وغیرہ کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ بلکہ مصنوعی روشنی میں مضر اثرات بھی ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ مصنوعی روشنی نسبتاً گراں ہوتی ہے اور اس کو استعمال کرنے کے لیے نسبتاً زیادہ مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

فطری روشنی بھی جہاں تک ممکن ہو جسم پر راست پڑنی چاہیے۔ حتی الامکان کسی قسم کا واسطہ نہ ہونا چاہیے۔ عام طور پر یہ تصوّر کیا جاتا ہے کہ اگر شیشہ بے رنگ اور شفاف ہو تو شعاعوں کے لیے کوئی رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ لیکن بعض شعاعیں ایسی ہوتی ہیں جن کے لیے بے رنگ شفاف شیشہ بھی مزاحم ہوتا ہے اور یہ شعاعیں شیشہ میں سے نہیں گذرنے پاتیں۔

جس طرح شیشہ کا استعمال نامناسب ہے اسی طرح فضا کا صاف ہونا بھی ضروری ہے۔ فضا گرد آلود نہ ہو اور کہر یا دھواں وغیرہ نہ ہو تو روشنی سے حقیقی اور پورا پورا استفادہ کیا جا سکتا ہے۔

روشنی کے غسل کے دوران آنکھوں کی حفاظت نہایت ضروری ہے ان شعاعوں سے جو جسم کے لیے صحت بخش اور مفید ہوتی ہیں آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

۵۔ پانی

پانی انسانی زندگی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ پانی میں غذائیت نہیں ہے لیکن پانی کے بغیر ہاضمے کا فعل مکمل نہیں ہوتا۔ انسانی جسم میں پانی کا تناسب $\frac{2}{3}$ ہوتا ہے۔

جو پانی ہم پیتے ہیں اس کی صفائی کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ پینے کے لیے کنویں کا پانی بہت اچھا ہے۔ گہرے کنویں کا پانی جس میں اندر اترنے کے لیے سیڑھیاں وغیرہ نہ ہوں اور جس کا پانی روزانہ استعمال ہوتا رہے بلا کسی خطرے کے پینے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

قدرتی چشموں کا پانی یا بارش کا پانی جو پوری احتیاط سے جمع کیا گیا ہو پینے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مختصر یہ کہ اگر پانی بے رنگ، بے بو، اور بے مزہ ہو اور اس میں کسی قسم کے ذرات نظر نہ آئیں تو ایسا پانی پینے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اب رہا جراثیم کا سوال تو پانی میں مختلف قسم کے جراثیم موجود ہو سکتے ہیں۔ فطری علاج کے اصول کے تحت ان سے خوف کھانے اور ان کو ہوّا بنا کر جراثیم کشی کے طریقے اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ تمام طریقے بجائے فائدہ مند ہونے کے صحت کے لیے مضر ہوں گے۔

جو لوگ فلٹر کیے ہوئے پانی کے عادی ہو جاتے ہیں ان میں امراض کی مدافعت کم ہو جاتی ہے۔ اگر کبھی بغیر فلٹر کیا ہوا پانی پی لیں تو کسی نہ کسی مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے برخلاف جو لوگ پینے کا پانی جراثیم کشی کے طریقے اختیار کیے بغیر استعمال کرتے ہیں ان میں امراض کے مدافعت کی قوت نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔

اگر جسم میں فاسد مواد موجود نہ ہو تو جراثیم کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچا سکتے۔ اس کے برخلاف اگر فاسد مواد موجود ہو تو اس کی صفائی کے لیے فطرت کسی نہ کسی طرح جراثیم کو مہیا کر ہی دے گی۔ جراثیم کشی کے طریقے اختیار کرنا نہ صرف بے نتیجہ ہو گا۔ بلکہ فطرت کے انتظام میں مداخلت کرنا ہے۔ ایسی صورت میں عقلمندی کا تقاضا تو یہ ہے کہ جراثیم کشی کے طریقوں کو اختیار کرنے کی بجائے وہی توجہ جسم سے فاسد مواد کے اخراج پر کی جائے۔ یہی صورت زیادہ موثر بھی ہو گی۔

صفائی کے سلسلے میں پانی میں زہریلی دواؤں کی آمیزش درست طریقہ نہیں ہے۔ جراثیم کشی کے سلسلے میں پانی میں زہریلی دوائیاں مثلاً کلورین وغیرہ ملائی جاتی ہیں۔ جو دوائی جراثیم کو ہلاک کر سکتی ہے۔ اس کا کوئی نہ کوئی مضر اثر انسانی صحت پر بھی لازمی ہے۔

بڑے بڑے شہروں میں ایسا پانی عموماً دستیاب نہیں ہو سکتا جس میں زہریلی ادویات کی آمیزش نہ ہو۔ اس لیے پینے کے پانی کو کم و بیش ۲۴ گھنٹے مٹی کے برتن میں رکھ کر استعمال کرنا چاہیے۔

غسل

انسانی جلد مسامات سے بھری ہوتی ہے جن کی تعداد ساٹھ ستر لاکھ سے کم نہیں۔ ان مسامات کے ذریعہ جسم کا اندرونی فضلہ باہر نکلتا ہے۔ اگر ان کو وقتاً فوقتاً صاف نہ کیا جائے اور یہ بند ہو جائیں تو اندرونی فضلہ جسم میں رہ جاتا ہے اور اس سے تمام جسم متاثر ہوتا ہے۔ مسامات کو صاف رکھنے کے لیے غسل ضروری ہے۔ غسل سے جلد میں تر و تازگی آتی ہے۔ غسل ٹھنڈے پانی کا زیادہ مفید ہے۔ کمزور، بیمار اور ضعیف اشخاص کو نیم گرم پانی سے غسل کرنا چاہیے۔ یعنی ایسا پانی جو نہ ٹھنڈا ہو نہ گرم۔ غسل کے فوراً ہی بعد تمام جسم کو اچھی طرح پونچھنا اور خشک کر دینا چاہیے۔ غسل زیادہ دیر تک نہیں ہونا چاہیے۔

فطری طریقہ علاج کے تحت کئی قسم کے غسل ہوتے ہیں۔ مثلاً سٹز باتھ، ہپ باتھ بعض صورتوں میں کپڑا پانی میں بھگو کر جسم پر رکھتے ہیں اور اوپر سے خشک کپڑا لپیٹ دیتے ہیں۔ یہ سب طریقے نہایت موثر اور مفید ہوتے ہیں اور مرض کی کیفیت اور مریض کی حالت کے لحاظ سے ان طریقوں کا انتخاب اور استعمال کیا جاتا ہے۔ یہاں ان طریقوں کی وضاحت کا موقع نہیں ہے۔[1]

تیرنا

تیرنا بھی نہایت مفید اور طاقت بخش عمل ہے۔ البتہ پانی میں زیادہ دیر تک نہیں رہنا چاہیے۔ تیرنا اس انداز سے چاہیے کہ تیرنے کے بعد سردی یا تکان محسوس نہ ہو۔ تیرنے کا بہترین وقت طلوع آفتاب سے قبل یا غروب آفتاب کے بعد کا ہے۔

فطری علاج میں جس طرح صحت اور مرض مختلف حالتوں کا نام ہے اور مرض دراصل ایک ہی ہے جو اپنے آپ کو مختلف شکلوں میں ظاہر کرتا ہے اسی طرح جو طریقے علاج کے سلسلے میں اختیار کیے جاتے ہیں وہ بھی ایسے ہوتے ہیں جو صحت اور مرض ہر حالت میں مفید ہوتے ہیں۔ خواہ مرض کی ظاہری شکل کوئی بھی کیوں نہ ہو اندرونی خرابی کی اصلاح کے لیے ہر صورت میں ایک ہی نوعیت کے طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔ پانی سے علاج کا طریقہ سب سے اچھی مثال پیش کرتا ہے۔ فطری علاج کے تحت یہ دعویٰ

---

[1] دیکھیے آٹھواں باب

کیا جاتا ہے کہ تمام ابتدائی امراض میں پانی کے علاج کے ذریعہ وہی نتائج حاصل ہو سکتے ہیں جو قدامت پسند طبیب دواؤں سے منسوب کرتے ہیں۔ مزید برآں یہ کہ اُن سے نظام جسمانی کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور کسی قسم کا نامناسب ردِ عمل ہوتا ہے۔

ابتدائی امراض کے علاج میں حسب ذیل امور کی جانب توجہ کی ضرورت ہوتی ہے:۔

۱۔ جسم کے اندرونی حصوں میں غیر معمولی اجتماع کو اور اس سے پیدا شدہ درد کو دُور کرنا۔

۲۔ حرارت کو خطرہ کی حد تک پہنچنے سے روکنا۔

۳۔ اعضا کے عملِ اخراج میں اضافہ کرنا اور اس طرح جسم سے فاسد مواد کے اخراج میں مدد دینا۔

۴۔ جسم میں آکسیجن اور اوزون کی مقدار بڑھانا تاکہ اس سے فاسد مادہ کی تکسید اور تجزیہ میں مدد ملے۔

مذکورہ بالا امور ٹھنڈے پانی کے نہایت سادہ طریقۂ علاج سے بخوبی اور اطمینان بخش طریقے پر حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ خواہ مرض کی ظاہری علامات کسی نوعیت کی کیوں نہ ہوں پانی کے صحیح طریقۂ استعمال سے ان پر قابو پایا جا سکتا ہے یا بہ الفاظ دیگر مرض کی حالت میں فطرت کی شفا بخش کوششوں میں ان طریقوں کے ذریعہ مدد لی جا سکتی ہے اور نتیجتاً اندرونی خرابی کی پوری پوری اصلاح ہو سکتی ہے۔

فطری طریقۂ علاج میں جو پانی استعمال ہوتا ہے وہ معمولی حرارت کا ہوتا ہے۔ جیسا کہ عام طور پر کنویں یا نل سے حاصل ہوتا ہے۔ کسی صورت میں بھی برف یا برفایا ہوا پانی استعمال نہیں کیا جاتا۔ اسی طرح بہت زیادہ دیر تک پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا اور نہ جسم کی حرارت کو بہت زیادہ کم ہونے دیا جاتا ہے کیونکہ برف کے استعمال یا پانی کے دیر تک استعمال سے انتہائی حالت کو اسی طرح دبا دیا جا سکتا ہے جس طرح زہریلی ادویات کے استعمال سے۔ فطری طریقۂ علاج میں گرم پانی کا استعمال بھی نہیں کیا جاتا۔ کیونکہ گرم پانی کا استعمال بھی مضر اثرات پیدا کرتا ہے۔

۶۔ غذا

غذا کے اجزا

ہر وہ چیز جو جسم میں داخل ہونے کے بعد ہضم ہو کر جسم کا ایک جزو بن کر اُس کے مختلف خلیوں اور حصوں کو بناتی ہے اور توانائی پیدا کرتی ہے غذا کہلاتی ہے۔[1]

نشوونما کے زمانہ میں اور اس کے بعد زندگی بھر جسم کا کوئی نہ کوئی حصہ پیہم کام میں منہمک اور متحرک رہتا ہے۔ انسانی جسم چھوٹے بڑے کروڑوں سیلوں (خلیوں) سے مل کر بنا ہے۔ سیل جاندار ہوتے ہیں یہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان کو آنکھوں سے دیکھنا ممکن نہیں۔ ان کو دیکھنے کے لیے خوردبین کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس طرح کسی مشین کو چلانے کے لیے سب کل پُرزوں کو مل جُل کر کام کرنا ہوتا ہے اسی طرح انسانی جسم کے کام سیل مل کر کرتے ہیں۔ اگر کچھ سیل اپنا کام برابر نہ کریں تو پورے جسم پر اس کا مضر اثر پڑتا ہے۔ سیلوں کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے اسی لئے بالغوں کی غذائی ضرورت الگ ہوتی ہے؛ بڑھتے بچوں کی الگ اور بیماروں کی الگ۔ مسلسل کام کرنے سے ان سیلوں کی شکست وریخت ہوتی رہتی ہے۔ غذا کا ایک کام جسم کو بڑھانا ہے یا از کار رفتہ سیلوں کی جگہ کار آمد سیلوں کی نیز ناقص سیلوں کی مرمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا کا کام قوتِ حیات کو برقرار رکھنا اور ان اجزا کا مہیا کرنا ہے جو سیلوں کی نشوونما اور مرمت کے لیے ضروری ہیں۔ زخم کا بھرنا اور نئی جلد کا بننا بھی غذا کی وجہ سے ممکن ہوتا ہے۔ جس غذا میں مادہ لحمیہ (پروٹین) ہوتے ہیں ان سے نئے نئے سیل (خلیے) بنتے ہیں۔ غذا کا ایک مقصد جسم میں قوت و حرارت کا پیدا کرنا ہے۔ ہم کو روزمرہ کا کام انجام دینے کے لیے ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے جس سے جسم میں طاقت و توانائی پیدا ہو۔ یہ کام ان غذاؤں کا ہے جن میں نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) اور مادہ شحمیہ (چکنائی) موجود ہوں۔ اسی طرح ہم کو ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے

---

[1] "بچوں کی نشوونما میں غذا کی اہمیت" از عبداللطیف خاں

جن سے ہم بیماریوں سے بچ سکیں۔ یہ وہ غذائیں ہیں جن میں حیاتین (وٹامن) موجود ہوتے ہیں اسی طرح جن غذاؤں میں غیر نامیاتی نمک ہوتے ہیں وہ ہماری ہڈیوں کو بنانے کا کام کرتی ہیں۔

ہم جو غذا استعمال کرتے ہیں اسی سے ہمارا جسم بنتا ہے اس لیے ہم کو چاہیے کہ پاک و صاف غذا استعمال کریں اور اس کا اہتمام کریں۔ ایسی غذائیں کھائیں جو جسمانی نظام کے لیے موزوں اور مفید ہوں۔ ایسی غذا سے پرہیز کریں جو ہمارے جسم کے لیے مضر ہو۔ وقت پر کھائیں۔ بار بار زیادہ کھانے سے معدہ پر بار پڑتا ہے اور جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔

جسم اور سیلوں کے لیے جن اجزا کی ضرورت ہوتی ہے ان اجزا کا غذا میں موجود ہونا ضروری ہے۔ غذا میں حسب ذیل پانچ اجزا کا درست تناسب موجود ہونا ضروری ہے۔

(۱) مادہ لحمیہ (پروٹین)، (۲) غیر نامیاتی نمک، (۳) مادہ شحمیہ (چربیاں)، (۴) نشاستہ اور (۵) حیاتین۔ ان میں سے ہر ایک جزو کو صحیح طور پر کام انجام دینے کے لیے دوسرے اجزا کی محتاجی ہے۔ قوتِ حیات تمام اجزا سے کام لیتی ہے۔

۱۔ مادہ لحمیہ

مادہ لحمیہ دراصل نہایت اہم تعمیری اجزا ہیں۔ جسمانی نشو و نما کے درمیان میں لاتعداد خلیوں کی تعمیر اور ناقص خلیوں کی مرمت انہی اجزا سے ہوتی ہے۔ یہ تمام ذی حیات مادوں میں پائے جاتے ہیں۔ جو مادہ لحمیہ حیوانات میں پایا جاتا ہے وہ حیوانی مادہ لحمیہ کہلاتا ہے۔ چونکہ مادہ لحمیہ ایسے اجزا فراہم کرتا ہے جو جسم کی تعمیر اور مرمت کے لیے ضروری ہے لہذا غذا میں ان کی کافی مقدار ہونا ضروری ہے۔

۲۔ غیر نامیاتی نمک[1]

غیر نامیاتی نمک دوسرے درجہ کے تعمیری اجزا ہیں۔ جسم کا تقریباً ۱/۲۰ واں حصہ

---

[1] بایوکیمک کے عنوان کے تحت غیر نامیاتی نمک سے متعلق مزید تفصیلات دی گئی ہیں

ان پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہڈیاں اور دانت انہی اجزا سے بنتے ہیں اور یہ نمک گوشت وغیرہ میں بھی موجود ہوتے ہیں۔ ان کی مقدار بہت کم ہوتی ہے لیکن جسم میں ان کی موجودگی بہت ضروری ہے۔ اگر ہماری غذا پھل، ترکاری، دودھ اور اناج پر مشتمل ہو تو تمام ضروری غیر نامیاتی نمک مناسب طریقہ پر میسر آجائیں گے۔

۳۔ مادہ شحمیہ

جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرنے کے لیے نشاستہ اور فاضل مادۂ لحمیہ کے علاوہ مادۂ شحمیہ یا چربی کی بھی ضرورت ہوتی ہے اور اول الذکر اجزا کے مقابلہ میں اس کی بہت کم مقدار درکار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مادہ شحمیہ جلد کے نیچے محفوظ ذخیرہ کے طور پر جمع ہو کر ضرورت پر کام آتا ہے اور جسم کی حرارت کو ضائع کرنے سے بچاتا ہے۔
مادہ شحمیہ بھی دو طرح کے ہوتے ہیں۔ حیوانی اور نباتاتی غذا میں مادہ شحمیہ کی زیادہ مقدار بھی خرابیاں پیدا کرتی ہیں۔ جسم میں مادہ شحمیہ کا صحیح توازن قائم رکھنے کے لیے حیاتین اے اور بی اور آیوڈین اور نشاستہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

۴۔ نشاستہ

نشاستے اور شکر کے اجزائے ترکیبی ایک ہی ہیں۔ اور جسم میں ان کے افعال بھی ایک ہیں۔ ان اجزا کا کام بھی جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرنا ہے۔ اس کے علاوہ جسم کو اس قابل بنانا ہے کہ وہ مادہ شحمیہ اور مادہ لحمیہ کو ٹھیک طور پر استعمال کر سکے۔
ہندوستانی غذا میں عام طور پر نشاستہ کا جزو ضرورت سے زیادہ ہوتا ہے۔ غذا میں اس کی مقدار زیادہ ہو تو غذا آسانی سے ہضم نہیں ہوتی اور نشاستہ کا ایک حصہ آنتوں میں باقی رہ جاتا ہے اور اس سے خمیر اور ایسی ہی دوسرے فاسد مادہ پیدا ہو کر صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔
نشاستہ کے درست طریقہ پر استعمال کے لیے حیاتین بی کی ضرورت ہوتی ہے۔

۵۔ حیاتین

حیاتین زندگی کے لیے ناگزیر ہیں اور جسم میں ان کی حیثیت معمار کی ہوتی ہے۔

حیاتین کے بغیر غذا ایسا بے جان مرکب ہے جو جسم کو کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتا۔ حیاتین تمام طبعی غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں اور صحت کے لیے ان کی موجودگی ضروری ہے۔ اس وقت تک متعدد قسم کے حیاتین دریافت کیے گئے ہیں اور ان کے مختلف افعال اور خواص بتائے گئے ہیں اور یہ معلوم کیا گیا ہے کہ خاص خاص قسم کے حیاتین کی کمی سے خاص خاص امراض پیدا ہوتے ہیں۔

فطری طریقۂ علاج میں حیاتین کی اہمیت صرف اس قدر ہے کہ غذا میں ایسے تازہ پھل اور ترکاریوں کا انتخاب کیا جائے جن میں تمام ضروری حیاتین موجود ہوں۔ ان غذاؤں میں جو فطرت مہیا کرتی ہے تمام مطلوبہ حیاتین موجود ہوتے ہیں اور ان غذاؤں کو فطری حالت ہی میں استعمال کرنا چاہیے۔

حیاتین کی کمی محض کم حیاتین والی غذا سے نہیں ہوتی۔ یہ کمی آنتوں میں نامکمل انجذاب سے بھی پیدا ہوسکتی ہے۔ مثلاً کیروٹین کو اس بنا پر حیاتین الف کہا جاتا ہے کہ جسم میں کیروٹین حیاتین اے میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ لیکن اگر جسم صحت مند ہو تو کیروٹین کو حیاتین اے میں تبدیل کرتا ہے۔ بیماری کی حالت میں بعض اوقات تقریباً ۹۹ فیصد کیروٹین آنتوں میں سے بغیر انجذاب کے گزر جاتی ہے۔ اس طرح بعض اوقات حیاتین کی کمی جسمانی ضروریات کے بڑھ جانے کی وجہ سے بھی محسوس ہوتی ہے۔

اگر فطری اصولوں کے مطابق زندگی بسر کی جائے اور صحت بخش طریقے اختیار کیے جائیں، ان طریقوں میں مناسب فطری غذا کا انتخاب بھی شامل ہے، تو پھر حیاتین کے بارے میں کسی خاص توجہ کی ضرورت نہیں اور نہ حیاتین کے بارے میں کسی کمی کا امکان رہتا ہے۔ کسی صورت میں بھی مصنوعی طریقوں سے تیار کی ہوئی حیاتین کی سفارش نہیں کی جاسکتی۔ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کرلینا چاہیے کہ ایسی مصنوعی چیزوں یا اور طرح کے ٹانک کے استعمال سے کبھی صحت حاصل نہیں ہوسکتی اگر ایسے مرکبات کے استعمال سے فائدہ معلوم ہو یا ایسا محسوس بھی ہو کہ قوت حاصل ہورہی ہے تو بالآخر جسم کو ان سے نقصان پہنچنا ناگزیر ہے۔

درست ہاضمہ

جب ہم غذا کھاتے ہیں تو وہ معدہ کی نالی کے ذریعہ اس نالی کی دیواروں کے

عضلاتی عمل سے نیچے اترتی ہے۔ یہ عمل غیر شعوری طور پر ہوتا ہے۔ معدی نالی حلق سے ہوتے ہوئے معدہ تک جاتی ہے۔ جب ہم غذا چباتے ہیں تو ہاضمہ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ چبانے سے غذا کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ہو جاتے ہیں اور غذا کے ساتھ لعابِ دہن (تھوک) مل جاتا ہے۔ لعاب دہن منہ کی دیوار سے آتا ہے۔

لعاب دہن میں بعض اجزا ایسے ہوتے ہیں جو غذا کو نیچے کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ لعاب دہن میں ایک کیمیائی خمیر بھی ہوتا ہے جسے ٹیالن کہتے ہیں۔ اس کے بعد غذا معدے میں جاتی ہے۔ یہاں معدی ترشہ کے عمل سے جس میں کیمیائی خمیر بھی ہوتا ہے غذا جزوی طور پر ہضم ہوتی ہے۔ معدی ترشہ میں دو قسم کے کیمیائی خمیر پیپسن PEPSIN اور رینن (RENNIN) موجود ہوتے ہیں اور ہائیڈرو کلورک ترشہ بھی۔ جو ان دونوں کے عمل میں تیزی پیدا کرتا ہے۔ پیپسن پیچیدہ مادہ لحمیہ (پروٹین) کو سادہ نائٹروجنی مرکبات میں تبدیل کرتا ہے جو پیپٹون (PEPTONE) کہلاتے ہیں۔ رینن دودھ کو ہضم کرنے کے لیے ہے۔ مادہ شحمیہ اور نشاستے معدہ میں ہضم نہیں ہوتے۔ معدہ میں غذا چار گھنٹہ رہتی ہے۔ اس عرصہ میں کیموس (CHYMOUS) میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ کیموس آہستہ آہستہ اثنائے عشری میں جاتا ہے جو چھوٹی آنت کا ابتدائی حصہ ہوتا ہے۔ چھوٹی آنت تقریباً چھ میٹر لمبی ہوتی ہے۔ اثنائے عشری میں غدود عنق الطحال سے عرق خارج ہوتا ہے جو تین قسم کے کیمیائی خمیر پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس نوبت پر صفرا بھی مل جاتا ہے اور تمام آمیزہ کو غلوی بنا دیتا ہے۔ جب غذا چھوٹی آنت سے گزرتی ہے تو اس پر بہت سے عرقیات عمل کرتے ہیں جو کیمیائی خمیر پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کیمیائی خمیر ہاضم رس ہوتے ہیں۔ ان میں سے کوئی نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) کو ہضم کرتا ہے کوئی مادہ لحمیہ (پروٹین) کو ہضم کرتا ہے اور کوئی مادہ شحمیہ (چکنائی) کو۔ یہ خمیر پیچیدہ شکر کو سادہ شکر میں تبدیل کرتے ہیں۔ چھوٹی آنت میں غذا ہضم ہوتی ہے اور ہضم شدہ غذائی مادے چھوٹی آنت کی دیواروں میں جذب ہو جاتے ہیں یعنی خون کی نالیوں میں جو معدے اور آنتوں سے ملے رہتے ہیں جذب ہوتے جاتے ہیں اور خون میں مل کر گردش کے ذریعہ جسم کے تمام حصوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ اس کے بعد غذا بڑی آنت میں جاتی ہے۔ (بڑی آنت میں ہاضمہ کا کام نہیں ہوتا)

یہاں پانی کا بڑا حصہ جذب ہو جاتا ہے۔ بقیہ حصہ میں بیکٹیریا کا عمل ہوتا ہے جو ہمیشہ بڑی آنت میں موجود ہوتے ہیں۔ اس جراثیمی عمل سے جو اجزا بنتے ہیں ان میں سے اکثر یہاں جذب ہو جاتے ہیں اور بقیہ کا اجابت کی شکل میں اخراج ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ کا یہ سارا عمل بالکل غیر محسوس طور پر ہونا چاہیے۔

بدہضمی

جسم میں معدہ سب سے بڑھ کر ضروری چیز ہے۔ اگر ایک لمحہ کے لئے بھی معدہ شست بن کر اپنا کام چھوڑ دے تو ہمارے سارے اعضا اس سے متاثر ہوں گے۔ تمام جسمانی خرابیوں کی بنیاد صرف معدہ کی خرابی ہی ہے۔ ہاضمہ بگڑ جانے کے ساتھ ہی دوسرے امراض کے حملے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ خون کا اچھا یا برا ہونا اعضائے ہاضمہ کے درست طور پر کام کرنے پر منحصر ہے اور جسم کی مناسب پرورش کے لیے خون کا صاف اور پاکیزہ ہونا نہایت ضروری ہے۔

ڈکار، قے یا معدے میں کسی قسم کا بھاری پن نقص کی یقینی علامات ہیں۔ بدہضمی غیر قدرتی خورد و نوش سے ہوتی ہے۔ جیسے جیسے گوشت، شراب، تیز مسالے وغیرہ کے کھانے کی عادت بڑھتی جاتی ہے ویسے ویسے قوت ہاضمہ بگڑتی جاتی ہے۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ زیادہ کھانا کھانے والوں کے جسم پر پھوڑے پھنسی نکل آتے ہیں۔ کئی اشخاص کو ڈکار آیا کرتے ہیں، بعض کو ہوا سرتی ہے۔ یہ سب بدہضمی کی علامتیں ہیں۔

کیا کھائیں؟

جسم غیر فطری غذا کو دشمن کے برابر سمجھتا ہے۔ اور جلد ہی اس کو باہر نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔ پکائی ہوئی غذائیں دیر سے ہضم ہوتی ہیں۔ ایسی غذا جس کو ہمارے حواس خمسہ قبول کریں جس کو تبدیلی کے بغیر فطری اور اصلی حالت میں کھایا جا سکتا ہے جو ہماری فطری ساخت کے مطابق ہو اور جس کے حصول میں زیادہ وقت صرف نہ ہو اور زیادہ محنت کی ضرورت نہ پڑے وہ بہترین غذا ہے۔

بہت باریک آٹے اور میدے کی روٹی ترک کرنی چاہیے۔ چکی کے پسے ہوئے،

بے چھنے آٹے کی روٹی کھانی چاہیے۔ مشین سے زیادہ حرارت پہنچتی ہے اور لطیف جوہر فنا ہو جاتا ہے۔ مشین سے پسا ہوا آٹا بہت باریک ہوتا ہے اور یہ چیز بھی نقصان دہ ہے کیونکہ باریک آٹا معدہ کی دیواروں سے چمٹ کر ہاضمہ کو خراب کرتا ہے اور قبض پیدا کرتا ہے۔ ترکاریاں سادہ طریقہ سے پکا کر کھانا چاہیے۔ یعنی کم پانی میں پکائیں اور پانی ضائع نہ کریں اس میں کسی قسم کا مسالہ ہرگز نہ ملائیں صرف تھوڑا سا نمک ملا لینا نامناسب نہیں ہے اور پک جانے کے بعد لیموں کا رس ملایا جاسکتا ہے۔

اوّل درجے کی غذا پھل ہیں۔ پھل خون کو صاف کرتے ہیں، معدہ کو درست کرتے ہیں اور قبض کو رفع کرتے ہیں۔ پھل غذا بھی ہیں اور دوا بھی۔ ان میں قیام صحت کے لیے تمام ضروری اجزا موجود ہیں۔ دوسرے درجہ کی غذائیں ترکاریاں اور غلہ۔ تیسرے درجہ کی غذا دودھ ہے۔ قدرت نے نباتات ہی کو انسان کی غذا بنایا ہے ہمارے جسم کی بناوٹ محض پھلوں اور سبزیوں پر گزارہ کرنے والے جانداروں سے بہت کچھ ملتی جلتی ہے۔

دودھ تازہ اور بغیر شکر ملائے پینا چاہیے اور آہستہ آہستہ گھونٹ گھونٹ کر کے پینا چاہیے۔ تندرست جانوروں کا دودھ پینا چاہیئے۔ جانور کو مفید اور صحت بخش غذا ملنی چاہیے۔ دودھ کے مرکبات کھویا، ربڑی، پنیر وغیرہ زیادہ تر زبان کے ذائقہ کے لیے ہیں۔ البتہ چھاچ عمدہ اور صحت بخش غذا ہے۔ شہد بھی عمدہ اور صحت بخش غذا ہے۔ شہد بحیثیت ایک زود ہضم غذا کے صحت مند اور بیمار ہر دو کے لیے یکساں فائدہ مند ہے۔ فوری انجذاب اور ہاضمہ کی خصوصیت اس حقیقت کو واضح کرتی ہے کہ شہد کو ایسے لوگ بھی استعمال کرسکتے ہیں جن کا ہاضمہ خراب ہوگیا ہو۔ ایسے تمام اشخاص جن کو شکر کھانے کے بعد ریاحی تکلیف ہوتی ہے ان سب کے لیے شہد اکسیر ہے۔

بعض مستند اطبا جن میں انسولین کے موجد ڈاکٹر بانٹنگ بھی شامل ہیں یہ کہتے ہیں کہ بعض امراض ایسے ہیں جو شکر کے ضرورت سے زیادہ استعمال کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں مثلاً ذیابیطس۔ ایسی اشکال میں شہد کی سفارش اس کی مقدار کا تعین کیے بغیر نہیں کی جاسکتی۔ تاہم بعض ذیابیطس کے مریض شہد کو استعمال کرسکتے ہیں اور یہ ان کے لیے مفید ثابت ہوگا۔ ایسے لوگوں کے لیے جو قلب کے امراض میں مبتلا ہوں

شہد انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔ بہت لوگوں کا مشاہدہ ہے کہ دوسرے بے شمار فوائد کے منجملہ اس کا مسلسل استعمال پورے نظام کو زہریلے مادوں سے پاک رکھتا ہے۔

شہد ایک حد تک جراثیم کش بھی ہے یعنی حفظ ماتقدم کے طور پر شہد غیر معمولی اہمیت کا حامل ہے۔

زمانہ دراز سے شہد کا استعمال کھانسی اور زکام کے لیے عام ہے لیکن ان امراض کا ازالہ نہیں کرتا بلکہ زود ہضم ملین اور جراثیم کش ہونے کی بنا پر اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ حلق کی خراش اور سوجن کی سی کیفیت میں شہد کے استعمال سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔

کھانسی میں جو گدگداہٹ ہوتی ہے اس کے لیے لیموں کے رس میں شہد ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

بداندیش انسان صرف زبان کے ذایقہ کے لیے بیسیوں قسم کی چیزیں تیار کرتے ہیں۔ جملہ اقسام کی مٹھائیاں، میدہ کی تمام چیزیں، اچار، چٹنیاں، مربے، پوریاں، بھجیے، پسٹری، پکوڑیاں اور اس قسم کی تمام چیزیں صحت کے لیے سخت مضر ہیں۔

اگر ہمارے بے ہودہ اور غیر فطری طریقۂ زندگی کے سبب ہمارے قوائے ذائقہ اور تمیز بگڑی ہوئی نہ ہوتیں تو یہ مناسب غذا شفا بخش پھل اور جڑی بوٹی اور دیگر دوائیوں کے انتخاب میں ہماری ایسی ہی رہنمائی کرتیں جیسی یہ حیوانوں کی کرتی ہیں[1]۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ آدمی کو کھانا پکانے کی ضرورت نہیں ہے۔ بعض نے تو یہاں تک لکھا ہے کہ جو سبزیاں یا پھل پکائے بغیر نہیں کھائے جاتے وہ اصل میں ہماری غذا ہی نہیں ہو سکتے۔ ہماری غذا میں جس قدر نباتاتی نمک ہوتا ہے وہی کافی ہے۔ اور اسی مقدار کی ہمیں ضرورت ہے۔ زائد نمک جو ذائقہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس سے خون بگڑتا ہے۔ جس نے برسوں تک نمک نہ کھایا ہو، کہا جاتا ہے کہ اس پر

---

[1] بہار اللہ اور عصر جدید ص ۱۴۷

زہریلے جانوروں یا سانپ کے کاٹنے کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔ اسی طرح کھانسی، بواسیر، دمہ اور نکسیر میں اگر نمک بند کر دیا جائے تو اس کا مفید اثر ہوتا ہے۔ ذائقہ کی خاطر مرچ کا استعمال بھی مضر ہے۔ مرچ کے استعمال سے قوت ہاضمہ بڑھتی نہیں بڑھتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔

چائے قابض اور قوت ہاضمہ کی دشمن ہے۔ نظام عصبی اور دل کو کمزور کرتی ہے، نیند اُڑا دیتی ہے اور خون کو جلا دیتی ہے۔ اسی طرح نشہ آور دوسری اشیا جن کی عادت پڑ جائے مثلاً سگریٹ، چائے وغیرہ۔ ان کا استعمال صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔

کب اور کتنا کھائیں؟

کھانے کا بہترین وقت صبح کا ہے۔ اس وقت کل اعضا رات بھر کے آرام کے بعد چست ہو جاتے ہیں اور کام کرنے کے واسطے مستعد ہو جاتے ہیں۔ رات ہو جانے کے بعد کھانا اصول قدرت کے خلاف ہے۔ رات آرام کے لیے بنائی گئی ہے۔ اس وقت اعضائے ہاضمہ کو بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہماری عادتیں اتنی زیادہ غیر فطری ہو گئی ہیں کہ فطری اصول بیان کیے جائیں تو عجیب سا لگتا ہے لیکن واقعہ یہ ہے کہ دن میں ایک وقت کھانا ہی منشائے فطرت کے مطابق ہے۔ اور یہ وقت بلاشبہ صبح کا ہے۔ دن میں ایک بار کھانے والے کی صحت بڑی اچھی رہتی ہے۔ ہندی کی کہاوت قدرت کے اسی منشا کو ظاہر کرتی ہے۔

ایک بار جوگی۔ دو بار بھوگی تین بار روگی۔

زمانہ شباب گذر جانے کے بعد کسی کو دن میں ایک مرتبہ سے زیادہ کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ حضرت محمد (صلعم) جب صبح کھانا کھاتے تو رات کو نہ کھاتے۔ جب رات کو کھاتے تو صبح کو نہ کھاتے تھے[1]

اگر ہم خوراک کو اس قدر چبا کر کھائیں کہ وہ بالکل رس ہو کر لعاب کی طرح خود بخود گلے

---

[1] تجرید الاحادیث صہ ۲۵۱

سے نیچے اتر جائے تو آٹھ دس تولے سے ہمارا گذارا ہو سکتا ہے۔ جو شخص اتنی خوراک کھاتا ہے جو ہضم ہو سکے اس کا دست بندھا ہوا، چکنا اور سوکھا ہوتا ہے اور اس میں بدبو نہیں ہوتی جسے ایسا دست نہیں ہوتا اسے سمجھ لینا چاہیے کہ اس نے نامناسب اور زاید غذا کھائی ہے۔

سنہرا اصول یہ ہے کہ معدے پر کبھی زیادہ بوجھ نہ ڈالیں اور زیادہ نہ کھائیں۔ ادھوری ہضم شدہ غذا معدہ کے لیے محض فضلہ ہے۔ اور یہی تمام بیماریوں کا باعث ہوتی ہے۔

ایک حکیم کا قول ہے کہ انتیس تولہ غذا روزانہ کافی ہے۔ استفسار پر کہا کہ اس قدر تو تیرا بوجھ اٹھائے گی (تجھے قائم رکھے گی) اس سے زیادہ ہو تو تو اس کا باربردار ہے۔[1]

موسم برسات میں جبکہ ہوا میں نمی رہتی ہے اور سورج نظر نہیں آتا اس وقت معدہ اپنا کام بہت کم کرتا ہے۔ اس لیے ایسے وقت میں کم کھانا ہی اچھا ہے۔ اس موسم میں دن میں ایک مرتبہ کھائیں تو اچھا ہے۔

کھانے کے اصول

اکثر و بیشتر حضرات صرف ذائقہ کے لیے کھاتے ہیں کتنے ہی اشخاص زیادہ کھانے کے قابل ہونے کے لئے جلاب لیتے ہیں یا غذا کو ہضم کرنے کے لیے چورن وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں۔

آدمی محض کھانے کے لیے پیدا نہیں ہوا اور نہ کھانے کے لیے جیتا ہے۔[2]

جسم خوراک کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا اس لئے خوراک کی ضرورت ہے۔ اگر ہم پیٹ کو معبود قرار دے کر ساری زندگی اس کی عبادت میں گذار دیں تو واقعی ہم حیوانات سے بھی گئے گذرے ہو گئے۔[3]

---

[1] سعدی گلستاں باب سوم

[2] نیت کرے کہ قوت عبادت کے واسطے کھاتا ہوں خواہش کے واسطے نہیں جب تک بھوک نہ ہو کھانے میں ہاتھ نہ ڈالے۔ پیٹ بھرنے سے پہلے ہی ہاتھ کھینچ لے (کیمیائے سعادت از امام غزالی)

[3] شاہراہ تندرستی۔ از مہاتما گاندھی۔

کھانے کی تیاری میں ہم نے بہت سے دلفریب دکھاوے اور نمایش شامل کر دیے ہیں۔ جب تک خوب بھوک نہ لگے کھانا بالکل نہ کھانا چاہیے۔

جب کچھ بھوک ابھی باقی ہو کھانا ختم کر دینا چاہیے۔ زندگی کا مقصد محض کھانا نہیں ہے۔ بلکہ کھانے سے صرف قیام حیات مقصود ہے۔ نپولین کہتا تھا کہ فاقہ کشی کی بہ نسبت بسیار خوراکی سے زیادہ جانیں ضائع ہوتی ہیں۔ بہت سے آدمی اپنی قبریں اپنے دانتوں سے کھودتے ہیں۔ غذا خوب چبا کر کھانی چاہیے۔ اس سے غذا میں منہ کا لعاب مناسب مقدار میں ملتا ہے اور خوراک کو ہضم کرنے کے قابل بناتا ہے۔ غذا جتنی زیادہ چبائی جائے گی اتنی ہی جلد ہضم ہو گی۔ کھانے کے دوران یا فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہیے۔

بہت گرم یا بہت سرد غذا نہ کھانی چاہیے۔ غذا بدل بدل کر کھانی چاہیے۔ پھل ترکاری وغیرہ مختلف موسموں میں پیدا ہوتے ہیں اس سے قدرت کا منشا بھی یہی ہے۔ اس کے علاوہ ایک غذا میں جن اجزا کی کمی ہوتی ہے دوسری غذا سے اس کی تلافی ہو جاتی ہے۔ اس لیے تبدیلی ضروری ہے۔ غذا وقت مقررہ پر کھانی چاہیے۔ درمیان میں کچھ نہ کھانا چاہیے۔

فاقہ

بیماری کی حالت میں فاقہ ایک فطری رجحان ہے یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ حیوان بیمار ہوتے ہیں تو غذا چھوڑ دیتے ہیں۔ انسان کو بھی بیماری کے وقت غذا کی رغبت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن حضرت انسان فطرت کے اشاروں کی کب پروا کرتے ہیں۔

فطری علاج میں فاقہ کو کافی اہمیت حاصل ہے۔ فاقہ سے معدہ اور جسمانی اعضا کو آرام ملتا ہے۔ فاقہ بدہضمی کی بہترین دوا ہے۔ اس سے قوتِ ضبط اور قوت ارادی بڑھتی ہے اور خون صاف ہوتا ہے جس پر صحت کا تمام تر دارومدار ہے۔

حالتِ صحت میں جسم کے مختلف اعضا اپنا اپنا کام انجام دیتے ہیں اور اس کے لیے جسم کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن متمدن انسان اس امر سے ناواقف ہے کہ کون سی غذا جسم کے لیے مفید ہے۔ بجائے سادہ فطری غذا استعمال کرنے کے وہ ناقص اور غلط قسم کی غذا کا استعمال کرتا ہے۔ ایسی غذا جسمانی نظام کے لیے ایک بار ہوتی ہے۔ جب ایسی غذا مسلسل اور متواتر ٹھونسی جاتی ہے تو غذا کا وہ جزو جو پوری طرح ہضم یا خارج نہیں ہونے

پا تا وہ جسمانی نظام میں رہ جاتا ہے۔ یہی فضلا یا غیر مادہ دراصل خرابیوں کی بنیاد ہے۔ یہی اصل مرض ہے۔ اگر غذا کا استعمال جاری رہے تو پھر جسم تازہ غذا کو جزو بدن بنانے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ اور غیر مادوں کے اخراج کا موقع نہیں ملتا۔ فاقہ کرنے سے جسمانی نظام کو جو ایک خود کار نظام ہے اندرونی صفائی کا موقع ملتا ہے بالفاظ دیگر عملِ انجذاب اور عملِ اخراج ساتھ ساتھ جاری نہیں رہ سکتا۔ جو عملِ اخراج معمولی طور پر روزانہ ہوتا رہتا ہے وہ عملِ انجذاب ہی کا ایک ذیلی عمل ہے۔ جب غذا روک دی جائے تو انجذاب رک جاتا ہے۔ اور اس وقت حقیقی معنوں میں اندرونی صفائی کا عمل شروع ہوتا ہے اور یہی اخراج ہے۔

بیماری خواہ کسی نوعیت کی ہو فاقہ اس کا علاج ہے۔ لیکن فاقہ ہی کو علاج مطلق قرار دینا غلط ہے۔ فاقہ شروع کروانے سے قبل مرض کی نوعیت، مریض کی حالت، مریض کی عمر وغیرہ کو پیشِ نظر رکھنا چاہیے۔ کمزور اعصاب والوں، تپ دق کے مریضوں اور دبلے پتلے اشخاص (جن کا وزن معمول سے کم ہو) کے لئے طویل یا مسلسل فاقہ مناسب نہیں ہے۔

فاقہ مریض کی حالت کا لحاظ کرتے ہوئے دو، تین، پانچ، دس، پندرہ یا بیس دن کے لیے بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن ایک ہفتہ سے زائد مدت کا فاقہ کسی ماہر فن کی نگرانی میں ہونا چاہیے۔ فاقہ جتنا طویل ہوگا اتنا ہی موثر ہوگا۔ لیکن خواہ فاقہ مختصر ہو یا طویل، طریقہ ایک ہی ہے۔ فاقہ کے دوران میں صرف پانی دیا جاتا ہے یا میوہ کا رس (خصوصاً سنترے کا) یا پھر ترکاری کا۔ فاقہ شروع کرنے کے ساتھ ہی زبان میلی ہو جاتی ہے، جسم کی حرارت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض صورتوں میں کچھ حرارت آجاتی ہے اور ایک عام کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ جب زبان صاف ہو جائے تو پھر فاقہ ختم کر دینا چاہیے۔

بعض اوقات زبان کو صاف ہونے کے لیے عرصہ درکار ہوتا ہے پانچ دن یا ایک ہفتہ فاقہ ہو تو فاقہ ختم ہونے تک زبان پر میل باقی رہتا ہے۔ فاقہ کو ختم کرتے وقت احتیاط نہایت ضروری ہے۔ غذا کا استعمال بتدریج کرنا چاہیے اور آہستہ آہستہ معمول کی غذا پر آنا چاہیئے۔

۷۔ راگ[1] سے علاج

خواہ علاج کسی قسم کا ہو اس کی کامیابی کا سارا دارومدار قوتِ حیات پر ہے۔ علاج کا منشا اس سے زیادہ کچھ نہیں ہے کہ قوتِ حیات کو صحیح معنوں میں مدد پہنچائے۔ راگ اور موسیقی سے خوشگوار جذبات برانگیختہ ہوتے ہیں اور ذہنی طور پر سُرور اور سکون پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے راگ کا استعمال بطور علاج کیا جا سکتا ہے۔ جالینوس نے راگ کے ذریعہ علاج کی تائید کی ہے۔

راگ کے ذریعہ علاج کا فن ابھی ابتدائی منازل میں ہے۔ اور اس سلسلہ میں اب تک جو کچھ کام ہوا ہے وہ انفرادی کوششوں کی حیثیت رکھتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں دماغی علاج کے لیے راگ کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ اور راگ سے اعصاب کی تقویت کا کام لیا جا رہا ہے۔ اس فن کو بہت زیادہ ترقی دینے اور عام کرنے کی ضرورت ہے۔ راگ کے ذریعہ علاج کے طریقہ کے نہایت وسیع امکانات ہیں اور مختلف راگ اور سُروں کو ایک نظام کے تحت لا کر بہت کچھ فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں۔[2]

---

[1] راگ اس آواز کا نام ہے جو کئی سُروں سے مرکب ہو کر ایک خاص صورت پیدا کرے۔ یہاں اصطلاحی طور پر راگ میں ہر قسم کا ترنم، گانے، ساز، پرندوں کی چہچہاہٹ شامل ہے۔ یہ سب انسانی طبائع پر خوشگوار اثر پیدا کرتے ہیں اور علاج کے لئے ان کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

[2] ہندوستان میں یہ خیال قدیم زمانے سے پایا جاتا ہے کہ راگ میں شفا بخش خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ لیکن ہندوستانی موسیقی کو سائنٹفک طریقہ پر علاج کے لیے ابھی تک استعمال نہیں کیا گیا۔ یہاں موسیقی کی تقسیم اور تجزیہ میں انتہائی نزاکت سے کام لیا گیا ہے اور ہر راگ کو دوسرے سے ممیز کیا گیا ہے۔ ہندوستانی راگ وقت اور موسم کی بھی قید رکھتے ہیں۔ (مثلاً بھروین راگ ستمبر و اکتوبر، مالکوس راگ جنوری و فروری، سری راگ نومبر و دسمبر، میگھ راگ جولائی و اگست، ہنڈول راگ مارچ و اپریل، دیپک راگ مئی اور جون میں) اس طرح دوسرے ممالک میں بھی طرح طرح کے راگ موجود ہیں۔ اگر ان سب کا مخصوص نقطۂ نظر سے مطالعہ کیا جائے اور ان میں سے ایسے راگوں کا انتخاب کیا جائے جن میں شفا بخش قوتیں موجود ہیں تو طریقۂ علاج میں ایک زبردست انقلاب پیدا ہو جائے گا۔

ہر شخص جانتا ہے کہ میدان جنگ میں فوج کو جانبازی کے لیے اُکسانے کی خاطر خاص قسم کے بینڈ بجائے جاتے ہیں جن کے حیرت انگیز اثر سے فوجی آپے سے باہر ہو جاتے ہیں اور ان میں سرفروشی کا بے پناہ جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔

یہی حال سماع کی محفلوں کا بھی ہے۔ جب محفل کا رنگ جمتا ہے تو ایک وجد کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ آج کل ترقی یافتہ کارخانوں میں راگ کا استعمال کیا جا رہا ہے مزدوروں کا دھیان راگ کی جانب رہتا ہے اور وہ زیادہ کام کرتے ہیں اور تھکن محسوس نہیں کرتے۔

اسی طرح دوسری جنگِ عظیم کے دوران جرمنی نے لندن پر ایسے بم گرائے جن سے ہیبتناک آوازیں پیدا ہوتی تھیں۔ مقصد صرف یہ تھا کہ ان آوازوں کے ذریعہ انگلستان کے آہنی عزم کو متزلزل کیا جائے۔

بڑے شہروں میں جہاں کاروبار وغیرہ کی وجہ سے تفکرات زیادہ ہوتے ہیں اگر وہاں کی بلدیہ سمجھ دار ہو تو ہفتہ میں کم از کم ایک بار کسی مرکزی مقام پر بینڈ بجانے کا انتظام کرتی ہے۔ تاکہ موجودہ تہذیب کی پیچیدگیوں سے شہریوں کے اعصاب پر جو مضر اثرات پڑتے ہیں وہ دور ہوں۔

ایسی ہی بیسیوں مثالیں ہیں جن سے آواز اور صحت کا باہمی تعلق ظاہر ہوتا ہے۔ اگر ان کو پیش نظر رکھا جائے تو راگ کے ذریعہ علاج کے امکانات سمجھ میں آسکتے ہیں۔ علاج میں جبکہ راگ اور ان کے گوناگوں اثرات کا گہرا مطالعہ اور پھر سائنٹفک طریقہ پر ان کا استعمال کیا جائے۔

اکثر امراض غم و فکر سے پیدا ہوتے ہیں۔ بسا اوقات ان اسباب کو دور کرنا معالج کے اختیار میں نہیں ہوتا۔ محض ماحول تبدیل کرنے اور اسی قسم کے ذرائع اختیار کرنے سے غم و فکر میں کمی نہیں ہو سکتی۔ صرف موسیقی ہی ایسی چیز ہے جو غم و فکر کے جذبات کو کم کر سکتی ہے۔ اس لیے ایسے تمام امراض کا علاج راگ کے ذریعہ نہایت کامیابی سے کیا جا سکتا ہے۔

اعصاب پر راگ کا نمایاں اثر ہوتا ہے۔ اس لیے عصبی امراض کو راگ کے ذریعہ یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔ ایسے راگ مریض کے درد کو دور کرنے کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں اور اعصاب پر ان کا خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ گو فطری طریقہ علاج کے تحت درد کو قدرت کی جانب سے اندرونی خرابیوں سے آگاہ کروانے کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے اور

اندرونی خرابیوں پر توجہ کیے بغیر درد کو مصنوعی طریقوں سے کم کرنے کی مخالفت کی جاتی ہے لیکن دواؤں کے ذریعہ اعصاب کو سُن کر کے درد کی تکلیف سے بچنے کے مقابلے میں راگ کے استعمال کو یقیناً ترجیح حاصل ہے۔ خصوصاً بعض اوقات عملِ جراحی ناگزیر ہوتا ہے اور جراحت کے دوران دواؤں وغیرہ کے ذریعہ حس کو کم کرنے کی بجائے راگ کا استعمال کیا جاسکتا ہے اور اس طرح دواؤں کے ثانوی اثرات سے نجات مل سکتی ہے۔

راگ کا کوئی راست اثر جسم پر نہیں پڑتا بلکہ راگ مخصوص طریقے پر جذبات و خیالات کو اکساتا ہے اور پھر یہ جذبات و خیالات جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ جس طرح کرخت ہیبتناک اور ڈراؤنی آوازیں بعض طبائع کو مخصوص طریقہ پر مضرت پہنچاتی ہیں۔ اسی طرح طبائع کا لحاظ کر کے علم اور تجربہ کی بنا پر مخصوص راگ کا استعمال کیا جائے تو مفید اثرات بھی یقیناً پیدا ہوسکتے ہیں۔ اس طریقۂ علاج میں ہومیوپیتھی کے بنیادی اصول کا اطلاق نہایت کامیابی کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ ہومیوپیتھی کا بنیادی اصول یہ ہے کہ جو دوا صحت مند جسم میں خاص علامات پیدا کرتی ہے اسی دوا کی چھوٹی خوراکیں حالاتِ مرض میں مماثل علامات کو دفع کر دیتی ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ دھماکہ دہشت ناک آواز وغیرہ صحت مند جسم میں خاص علامات مثلاً اختلاج، بے خوابی، نیند سے چونک کر اٹھنا، دماغ کا انتشار، وحشت، گھبراہٹ وغیرہ پیدا کرتی ہیں۔ فرض کیجئے کہ کسی اور وجہ سے سہی کسی مریض میں ایسی ہی علامات موجود ہیں تو اسی نوعیت کی لیکن دھیمی دھیمی آوازوں سے فائدہ یقینی ہے۔ ان آوازوں کا انتخاب اور تعین ظاہر ہے کہ فنی کام ہوگا جو علم اور تجربہ کی بنیاد پر ہوگا۔

فطری علاج کے فلسفہ کے تحت صحت سے مراد صرف جسمانی صحت نہیں ہے بلکہ اس میں ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت بھی شامل ہے اور صحت کے ان مختلف پہلوؤں کو ایک دوسرے سے علیحدہ بھی نہیں کیا جاسکتا۔ ان سب کی درست حالت سے جو کیفیت پیدا ہوتی ہے اس کا نام صحت ہے۔ جسمانی صحت ذہنی اخلاقی اور نفسیاتی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ اسی طرح ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت بھی ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ علاج کے بعض طریقے جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس ذریعہ سے عام صحت اچھی ہوتی ہے۔ لیکن جو طریقے ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں، وہی دراصل صحت انسانی کے تعلق سے بہت زیادہ موثر ہوتے ہیں۔ مثلاً راگ کا اثر

جذبات اور ذہنی نظام پر پڑتا ہے اور اس کے ذریعہ صحت پر جو اثر پڑتا ہے وہ بہت بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

۸۔ ہومیو پیتھی

علاج بالمثل

ہومیو پیتھی کا بنیادی اصول ایک فطری اور ازلی اصول ہے۔ لیکن سب سے پہلے سیمول ہانی مین نے ۱۷۹۰ء میں اس اصول کو واضح کیا اور اس کو ایک طریقۂ علاج کی حیثیت سے دنیا کے سامنے پیش کیا اور اس کو ہومیو پیتھی کا نام دیا۔ ہومیو پیتھی کا اصول بالکل سیدھا سادہ ہے اور اس حقیقت پر مبنی ہے کہ ایک خاص دوا صحت مند جسم میں خاص علامات پیدا کرتی ہے اور وہی دوا بیماری کی حالت میں مماثل علامات کو رفع کرتی ہے۔ مثلاً بیلاڈونہ (BELLADONA) کو لیجیے، اگر کسی صحت مند اور توانا آدمی کو اس دوا کا استعمال کروایا جائے تو سر میں ایک خاص قسم کا درد ہوگا نیز بخار آئے گا، حلق خشک ہوگا، جلد سرخ ہو جائے گی اور روشنی اور آواز سے تکلیف محسوس ہوگی یعنی بلاڈونہ کا ردِ عمل ایک صحت مند جسم میں مذکورہ بالا علامات ظاہر کرتا ہے۔ فرض کیجیے کہ کوئی آدمی بیمار ہوا اور اس کے سر میں درد اور تیز بخار ہو، حلق خشک ہو، جلد کا رنگ سرخ ہو اور تیز روشنی اور آواز سے مریض کو تکلیف ہوتی ہو تو بلاڈونہ ہی کی چھوٹی چھوٹی خوراکیں مفید ثابت ہوں گی۔[1]

ہومیو پیتھی طریقہ میں اسی اصول کے پیشِ نظر صحت مند جسم پر ہر دوا کے اثرات علیحدہ علیحدہ معلوم کیے گئے اور ایسی کتاب جس میں دواؤں کے اثرات بیان کیے جاتے ہیں اس کو میٹریا میڈیکا MATERIA MEDICA کہا جاتا ہے۔ میٹریا میڈیکا گویا

---

[1] یہاں یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ صحت مند آدمی میں علامات اس وقت پیدا ہوں گی جبکہ دوا قابل لحاظ مقدار میں استعمال کی جائے اور حالتِ بیماری میں دوا کی چھوٹی چھوٹی ہومیو پیتھی خوراکیں مفید ثابت ہوں گی۔ ہومیو پیتھی خوراکوں کی صراحت آگے کی جائے گی۔

ہومیوپیتھی علاج کی بنیاد ہے۔

ہومیوپیتھی طریقۂ علاج میں بیماری کا نام نہیں دیا جاتا بلکہ علامات کو دیکھا جاتا ہے۔ جملہ علامات سے اہم اور نمایاں علامات کو پہلے منتخب کیا جاتا ہے اور ایسی دوا کا انتخاب کیا جاتا ہے جس پر صحت مند اور توانا جسم کا ردِ عمل قریب قریب ویسی علامات پیدا کرے۔ پھر اس دوا کا استعمال کروایا جاتا ہے۔ —— وقت واحد میں صرف ایک ہی دوا استعمال کی جاتی ہے۔ مختلف ادویہ کے ایک دوسرے پر جو اثرات پڑتے ہیں اور اس سے جو پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں ہومیوپیتھی میں ان کا امکان نہیں۔ ہومیوپیتھی فلسفہ کو دوا کی خوراکوں سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ بانی مین نے اس اصول کو دریافت کرنے کے بعد معمولی خوراک کا استعمال کیا لیکن بہت کم مقدار میں۔ بعد میں تجربہ سے یہ بات ثابت ہوئی کہ حالتِ بیماری میں دوا کی جتنی چھوٹی خوراک استعمال کی جائے گی اتنا زیادہ فائدہ ہوگا اور اتنا ہی کم نقصان۔

یہاں ایک اور مسلمہ اصول کی وضاحت ضروری معلوم ہوتی ہے۔ جس کا ذکر اس کتاب کے چوتھے باب میں ہو چکا ہے۔ اور جس کو ہومیوپیتھی نے بھی تسلیم کیا ہے یعنی دوا کے استعمال سے جسم کا ردِ عمل دو طرح سے ہوتا ہے۔ ایک ابتدائی دوسرا ثانوی۔ ابتدائی اثر فوری وقتی اور عارضی ہوتا ہے۔ ثانوی اثر تاخیر سے لیکن دیرپا ہوتا ہے۔ ثانوی اثر ابتدائی اثر کے برعکس ہوتا ہے۔ کسی دوا کی بڑی بڑی خوراکیں استعمال کی جائیں تو ابتدائی اثر زیادہ نمایاں ہوگا۔ اور ثانوی اثر کم۔ جوں جوں دوا کی خوراک کم ہوتی جائے گی ابتدائی اثر کم نمایاں ہوتا جائے گا اور ثانوی اثر زیادہ نمایاں ہوتا جائے گا۔ یہی وجہ ہے کہ "ہومیوپیتھی خوراک" میں جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ان کا ابتدائی اثر انتہائی خفیف لیکن ثانوی اثر بہت نمایاں ہوتا ہے۔

ہومیوپیتھی اصول کے تحت جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں وہ پانی یا شکر میں حل کی ہوئی ہوتی ہیں۔ کیونکہ اس میں دوا کا جزو بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس بنا پر ایسی حل کی ہوئی دوا خوراک کو ممیز کرنے کے لیے "ہومیوپیتھی خوراک" کہا جاتا ہے۔

ہومیوپیتھی دوا تیار کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک حصہ دوا کو نو حصے پانی یا شکر میں خاص طریقہ پر خوب حل کیا جاتا ہے۔ اس طرح جو دوا بنتی ہے اس قوت کی دوا کا

ایک حصہ نو حصے محلل (پانی یا شکر جیسی بھی صورت ہو) میں حسب سابق خوب حل کرنے سے 1x قوت کی دوا بنتی ہے۔ اب اس 1x قوت والی دوا کا ایک حصہ نو حصے محلل میں حل کیا جاتا ہے تو جو دوا اس طرح بنے گی اس کی قوت 2x ہو گی۔ یہی عمل جاری رہتا ہے اور 3x، 12x، 30x اور 200x یا زائد قوت کی دوائیں بنائی جاتی ہیں۔

دوا بنانے کا ایک اور طریقہ بھی رائج ہے۔ اس طریقہ کے تحت ایک حصہ دوا کو بجائے نو حصے محلل میں حل کرنے کے ۹۹ حصے محلل میں حل کیا جاتا ہے۔ اس طرح جو قوت حاصل ہوتی ہے وہ 1C کہلاتی ہے۔ (اس طریقہ کے تحت عموماً قوت کا اظہار محض اعداد لکھ کر کیا جاتا ہے مثلاً 3، 6، 30، 200 وغیرہ) اب 1C یا 1 قوت کی دوا کے ایک حصہ کو پھر ۹۹ حصے محلل میں حل کیا جاتا ہے۔ اس طرح 2C یا 2 قوت حاصل ہوتی ہے۔ 2C قوت کی دوا کا ایک حصہ ۹۹ حصے محلل میں حل کرنے سے 3C یا 3 قوت کی دوا بنتی ہے۔ اس طرح بتدریج زیادہ قوت کی دوائیاں تیار کی جاتی ہیں۔

ہومیوپیتھی علاج میں دوا کی قوت کا بھی بطور خاص لحاظ رکھنا پڑتا ہے۔ مرض کی نوعیت، مریض کی کیفیت وغیرہ پر دوا کی قوت کا تعین کیا جاتا ہے۔ لیکن سطحی طور پر یوں کہا جا سکتا ہے کہ عموماً معمولی امراض میں کم قوت کا استعمال کیا جاتا ہے اور پیچیدہ اور کہنہ امراض میں زیادہ قوت کا اسی طرح کمزور مریض ہو تو کم قوت موزوں ہوتی ہے۔ جسمانی علامتوں کے لیے عموماً کم قوت استعمال کی جاتی ہے اور دماغی علامتوں کے لیے زیادہ قوت۔ کم قوت کا استعمال کسی حالت میں بھی نقصان دہ نہیں ہوتا۔ اس کے برخلاف زیادہ قوت کے استعمال کے متعلق کہا گیا ہے کہ وہ تیز استرے کے مانند ہے جس کا صحیح استعمال کارآمد ہے تو غلط استعمال خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔

ہومیوپیتھی میں مزاج اور طبیعت کا بھی بطور خاص خیال رکھا جاتا ہے اور دوا کے انتخاب میں اس کو بھی پیش نظر رکھا جاتا ہے کہ مریض کا مزاج کس نوعیت کا ہے کیونکہ مختلف مزاجوں کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ اس نقطہ نظر سے مختلف مزاجوں کا تجزیہ کر کے گروہ بندی[1]

---

[1] ہانی مین نے حسب ذیل گروہ بندی کی ہے۔ ۱۔ سورا ۲۔ سائیکوسس ۳۔ سفلیس

کی گئی ہے۔ علاج کے وقت یہ طے کیا جاتا ہے کہ مریض کا شمار بلحاظ اس کے مزاج کے کس گروہ میں ہوگا اور پھر علامتوں کے بموجب دوا کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

ہومیوپیتھی میں قریب قریب وہی تمام دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جو الوپیتھی میں ہوتی ہیں لیکن ہومیوپیتھی کا اصول جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے الوپیتھی طریقۂ علاج کے اصولوں سے مختلف ہے اور یہی وجہ ہے کہ "فطری علاج" کے پیرو دواؤں کے استعمال کے سخت مخالف ہونے کے باوجود ہومیوپیتھی کو فطری طریقوں کے مطابق تسلیم کرتے ہیں۔ ہومیوپیتھی علاج فطرت کی شفا بخش کوششوں میں فطرت کی مدد کرتا ہے اور کسی قسم کی رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ یہ طریقۂ علاج فطری اصولوں کے عین مطابق ہے۔ جس طرح فطری طریقۂ علاج الوپیتھی کے خلاف ردِ عمل کے طور پر وجود میں آیا اسی طرح ہومیوپیتھی کی ابتدا بھی الوپیتھی کے خلاف ردِ عمل کے طور پر ہوئی۔

واقعہ یہ ہے کہ الوپیتھی کے خلاف سب سے پہلے جس شخص نے صدا بلند کی وہ سیمول ہانی مین تھا اور اس طرح فطری طریقۂ علاج کے لیے راستہ صاف ہوا۔

بعض لوگ فطری علاج کی تائید میں ہومیوپیتھی کی محض اس بنا پر مخالفت کرتے ہیں کہ اس میں دواؤں کا استعمال ہوتا ہے۔ حالانکہ دوا کا استعمال نہ کرنا فطری علاج کا کوئی بنیادی اصول نہیں ہے۔ بلکہ بنیادی اصول یہ ہے کہ فطرت کی شفا بخش کوششوں میں کسی قسم کی مزاحمت پیدا نہ کی جائے۔ اگر کوئی دوا فطرت کی شفا بخش کوششوں میں مزاحمت پیدا کرتی ہے تو ایسی دوا یا ایسے طریقہ کی جس کے تحت وہ دوا استعمال کی جا رہی ہو مخالفت کی جائے گی ورنہ نہیں۔

ہومیوپیتھی دوائیں فطرت کی شفا بخش کوششوں میں کوئی رکاوٹ پیدا نہیں کرتیں۔

۹۔ بایوکیمک

بایوکیمک طریقۂ علاج کو ۱۸۷۳ء میں ڈاکٹر ولہلم ہائنرک شوزلر نے رائج کیا۔ ڈاکٹر شوزلر الوپیتھی اور ہومیوپیتھی دونوں طریقوں سے واقف تھے۔ اس طریقۂ علاج کے تحت زندہ (انسانی اور حیوانی) اجسام کی بناوٹ سے بحث کی جاتی ہے اور جسم کے اجزا کو دریافت کیا جاتا ہے اور ان اجزا کی کمی کو پورا کر کے اجسام کو تندرست رکھا جاتا ہے۔

زندہ انسانی جسم میں بالعموم پانی کا تناسب $\frac{2}{3}$ ' نامیاتی مادہ کا تناسب $\frac{1}{4}$ اور غیر نامیاتی نمکوں کا تناسب $\frac{1}{12}$ ہوتا ہے۔ نامیاتی مادہ شکر' چربی اور البیومنی اجزا پر مشتمل ہوتا ہے۔ غیر نامیاتی نمک اگرچہ مقدار میں نسبتاً بہت کم ہوتے ہیں لیکن جسم میں ان کی موجودگی نہایت ضروری ہے۔ تاوقتیکہ ہماری غذا ان سب کے درست تناسب پر مشتمل نہ ہو مکمل صحت ناممکن ہے۔ جسم میں ان کی حیثیت معمار کی سی ہے کیونکہ یہ نئے خلیوں کو بناتے ہیں۔ انسانی جسم میں بے شمار غیر نامیاتی نمک پائے جاتے ہیں۔[1]

شوزلر نے مختلف مریضوں پر تجربہ کر کے یہ معلوم کیا کہ جب تک ہمارے خون میں ان نمکوں کا قیام مقررہ مقدار کے موافق رہے ہم صحت کی حالت میں رہتے ہیں اور جب ان کی مقدار میں کمی ہوتی ہے تو ہم بیمار ہو جاتے ہیں گویا بایو کیمک طریقہ کے تحت جسم میں غیر نامیاتی نمکوں کے توازن کا نام صحت ہے اور ان میں سے کسی ایک نمک کی مقدار کم ہو جائے تو مرض پیدا ہو جاتا ہے اور شفا اس وقت ہو سکتی ہے جب اس کمی کو پورا کیا جائے۔

شولزز کا دعویٰ ہے کہ دنیا کا کوئی ڈاکٹر بیماری کے اصل وجوہ اس کے اسباب اور ادویہ کے زہریلے اثرات کو نہیں سمجھ سکتا۔ بیماری کی حالت میں ادویہ کا استعمال گو بظاہر بیماری کو دور کر دے مگر ادویہ کا ذاتی اثر جسم پر کیا ہوگا۔ اس سے طبیب بے خبر ہوتا ہے۔

---

[1] شوزلر نے اولاً خون اور خلیوں میں پائے جانے والے غیر نامیاتی نمکوں کے منجملہ حسب ذیل بارہ نمک منتخب کیے ہیں۔

۱۔ کلکیریا فلور ۲۔ کلکیریا فاس ۳۔ کلکیریا سلف ۴۔ فیرم فاس ۵۔ کالیمیور ۶۔ کالی فاس ۷۔ کالی سلف ۸۔ میگنیشیا فاس ۹۔ نیٹرم میور ۱۰۔ نیٹرم فاس ۱۱۔ نیٹرم سلف ۱۲۔ سیلی شیا۔ اس کے بعد تجربہ کی بنا پر اس نے کلکیریا سلف کو نکال لیا اور صرف گیارہ دوائیں باقی رکھیں لیکن شوزلر کے پیروؤں نے محسوس کیا کلکیریا سلف بھی ضروری ہے اور اس کے بغیر چارہ نہیں اس طرح بارہ دوائیں ہی رائج ہیں۔ شوزلر کے بعد بھی اس کے قائم کئے ہوئے نہج پر تحقیقات جاری رہی اور اس طریقہ علاج کو آگے بڑھایا گیا اور اس میں وسعت پیدا کی گئی۔ شوزلر کی بتائی ہوئی بارہ دواؤں میں کچھ اور دواؤں کا اضافہ کیا گیا لیکن عام طور پہ بارہ دوائیاں ہی مروج ہیں۔

بایوکیمک دوائیں چونکہ انسانی جسم میں پائے جانے والے نمک ہوتے ہیں۔ اس لیے ان دواؤں سے انسانی نظام میں کسی قسم کی خرابی واقع نہیں ہوسکتی۔

شوزلر نے جو بارہ دوائیں دریافت کیں وہ ہومیوپیتھی میں بھی بایوکیمک طریقہ علاج کی ابتدا سے قبل ہی سے استعمال ہو رہی تھیں۔ ہومیوپیتھی سے واقفیت کی وجہ سے شوزلر کو بڑی مدد ملی۔ اور اپنی دواؤں کے لیے اس نے وہی خوراک تجویز کی جو ہومیوپیتھی میں رائج ہے۔ کیونکہ اگر ان دواؤں کو ہومیوپیتھی خوراکوں کی بجائے الوپیتھی خوراکوں میں استعمال کیا جائے تو ننھے ننھے خلیوں کو ان سے کوئی فائدہ نہ ہوسکے گا اور یہ نمک ان کی غذا نہ بن سکیں گے۔ بلکہ خلیوں کو ان سے الٹا نقصان پہنچنے کا اندیشہ رہتا ہے۔

ساتواں باب

فطری علاج کے نظریات

سوال (۱)۔ فطری علاج کے لیے کن چیزوں کی ضرورت ہے ؟

جواب (۱)۔ پانی ، مٹی ، ہوا ، سورج کی روشنی یا بھاپ ، فاقہ اور راگ سے جملہ امراض کا علاج ہوتا ہے۔

سوال (۲)۔ فطری علاج کے ذریعہ ہم کون کون سے امراض سے صحت یاب ہو سکتے ہیں ؟

جواب (۲)۔ یاد رکھیے کہ تمام امراض کا سبب ایک ہی ہے۔ جب امراض کا سبب ایک ہی ہے یعنی ایک ہی وجہ سے مرض پیدا ہوتا ہے تو ظاہر ہے کہ علاج بھی ایک ہی ہوگا۔ لہذا جس قدر بھی امراض پیدا ہوں ان سب کے لئے فطری علاج شفابخشی کا کام کرتا ہے۔

سوال (۳)۔ کیا ہر لاعلاج مریض بھی اس سے شفایاب ہو سکتا ہے ؟

جواب (۳)۔ اس بات کو ذہن نشین رکھنا چاہیئے کہ ہر مرض کا علاج کیا جاتا ہے نہ کہ ہر مریض کا۔

سوال (۴)۔ یہ عجیب بات ہے کہ جب مریض کا علاج نہیں کیا جاتا تو مرض کے علاج کے کیا معنی ہوں گے ؟

جواب (۴)۔ بات یہ ہے کہ جب مرض جسم انسانی پر اتنا غالب ہو جاتا ہے کہ جسم میں فطرت کی قوت بخشی فنا ہو جاتی ہے تو ایسے مریض کا علاج کیسے ہو سکتا ہے ؟ چنانچہ بڑے بڑے ڈاکٹر اور حکیم بھی تو ایسی حالت میں کچھ نہیں کر سکتے۔ کیونکہ قدرت ایسی حالت میں تخریب کا فریضہ انجام دینے کے لیے فطرت کو حکم دیتی ہے اور وہ موت کا فیصلہ کر دیتی ہے۔ جس کا ثبوت یہ ہے کہ بڑے بڑے حکیم ، ڈاکٹر ، بادشاہ

اور ڈکٹیٹر بھی داعیِ اجل کو لبیک کہنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اگر ہر مریض کا علاج ہو سکتا تو علم طب کے علماء ہرگز نہ مرتے۔

سوال (۵)۔ تو پھر اس علاج کا مقصد کیا ہے؟

جواب (۵)۔ فطری علاج کا مقصدِ عظیم یہ ہے کہ جسمِ انسانی میں فطرت کی شفا بخش طاقت کو مدد دی جائے تاکہ وہ فاسد مادہ کو جلد سے جلد فنا کر دے یا جسم سے باہر پھینک دے۔

سوال (۶)۔ اس علاج میں مرض کی تشخیص کس طرح کی جاتی ہے؟

جواب (۶)۔ پہلے ہی بتا دیا گیا ہے کہ تمام امراض کا سبب ایک ہی ہے خواہ وہ جسم کے کسی حصہ میں ظاہر ہو۔ اس لیے تشخیصِ مرض کا سوال ہی باقی نہیں رہتا۔ البتہ مرض کے ظاہر ہونے سے پہلے یہ بتایا جا سکتا ہے کہ ایک اچھے خاصے انسان میں جس کو لوگ صحت مند سمجھتے ہیں مرض کے آثار پیدا ہو چکے ہیں جو بہت جلد یا بدیر ظاہر ہو کر رہیں گے۔

سوال (۷)۔ یہ کس طرح معلوم ہو سکتا ہے؟

جواب (۷)۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی کے تجربات نے اس پر روشنی ڈالی ہے۔ چنانچہ ان کی کتاب "دی سائنس آف فیشیل اکسپریشن" (The Science of Feasible Expression) (یعنی انسان کے قیافہ سے مادہ فاسد کی موجودگی کو معلوم کرنے کا علم) کے پڑھنے سے اور بار بار تجربہ سے یہ علم حاصل ہو سکتا ہے۔

سوال (۸)۔ ایسی ہوائی تشخیص اور علاج سے تو بجائے فائدہ کے نقصان کا اندیشہ ہوگا۔

جواب (۸)۔ اس قدرتی علاج میں بس یہی ایک خوبی ہے کہ اس میں نقصان کا کوئی سوال ہی نہیں۔ اگر کسی بے ترتیبی علاج یا بد پرہیزی سے فائدہ نہیں ہوگا تو نقصان بھی نہیں ہوگا۔

برخلاف اس کے غیر فطری علاج یعنی ڈاکٹری، یونانی، آیورویدک، وغیرہ میں غلط تشخیص یا غلط طریقۂ علاج سے نقصان کا امکان ہے۔

سوال (۹)۔ اس جواب کو ذرا صاف طور پر سمجھائیے تو مناسب ہوگا۔

جواب (۹)۔ دیکھیے ایک شخص کو بخار آ گیا۔ ڈاکٹر، حکیم وغیرہ یہ نہیں جانتے کہ کس قسم کا

بخار ہے۔ سرسری تشخیص کے بعد بخار اتارنے کی دوا پلا دی۔ بخار تو اتر گیا لیکن مریض کی حالت خراب ہو گئی کیونکہ چیچک یا ٹائیفائڈ وغیرہ کے بخارات کو روک دینا نقصان دہ ہوتا ہے۔ یا کسی مریض کو پاخانہ کے راستے سے خون خارج ہو رہا تھا پیچش کے خیال سے خون بند کر دیا گیا۔ دراصل معدہ کے سرطان کی وجہ سے خون آ رہا تھا۔ خون بند کر دینے کا نتیجہ مہلک ثابت ہوا۔ برخلاف اس کے فطری علاج نے فطرت کی شفابخش قوت کی مدد کی۔ جس سے قدرتی طور پر فطرت کے مطابق مرض کو دور کر دیا۔ یعنی فاسد مادہ پر طبیعت غالب آ گئی۔ پس اس علاج میں نقصان کا سوال اس لئے پیدا نہیں ہوتا کہ فطرت سے غلطی ہوتی ہی نہیں غلطی تو انسان سے ہوتی ہے۔

کیا آج ترقی یافتہ سائنس کی دنیا اس بات کو ثابت کر سکتی ہے کہ فطرت یا نیچر سے کبھی بھی ذرہ برابر غلطی کا امکان ہے؟

سوال (۱۰)۔ یہ بالکل صحیح ہے۔ لیکن اس کے علاوہ بھی اکثر دیکھا گیا ہے کہ معالج کی بے توجہی سے نسخہ غلط ہو گیا یا آپریشن غلط کر دیا گیا یا دوا ساز نے کبھی غلط نسخہ بنا دیا یا تیمار دار نے خلافِ ہدایت دوا پلا دی۔ جس کی وجہ سے اکثر مریض کو شدید نقصان ہوا ہے۔ اور بعض اوقات تو موت بھی واقع ہو گئی ہے۔ ایسی لاپرواہی کی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔

جواب (۱۰)۔ یہ ایک حقیقت ہے۔ ہمارے ملک میں ذمہ داری کا احساس کم ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں معمولی سے معمولی انسان سے لے کر اعلیٰ سے اعلیٰ شخصیت کی حفاظتِ جان اور صحت کی ذمہ داری ڈاکٹروں پر عاید ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں تمام علاج گھر تجارت کی دکانیں ہیں۔ اگر سراسر علاج کی غلطی سے مریض مر جائے تو کوئی پوچھنے والا نہیں بلکہ نہایت صفائی سے یہ کہہ دیا جاتا ہے کہ موت کا وقت آ گیا تھا اس لیے علاج کامیاب ثابت نہ ہوا۔ اور اگر صحت ہو جائے تو معالج کے نام کا ڈنکا بج گیا۔ دوا ساز نرس پر نہ کوئی ذمہ داری ہے اور نہ ان کی صریح غلطیوں پر کوئی گرفت کرنے والا ایسی حالت میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ تو بہت ہی کم ہے۔

بہرحال فطری علاج میں نقصان اور غلطی کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

اس سے زیادہ محفوظ اور پُرامن بلا روپیہ پیسہ کے خرچ کیے اور ڈاکٹر حکیم کی خوشامد
سے بے نیاز رکھنے والا علاج تو اب تک دنیا کے علم میں نہیں آیا ہے۔

اسبابِ مرض

سوال (۱۱)۔ مرض کا وہ کون سا سبب ہے جو امراض کا بانی ہے۔
جواب (۱۱)۔ اس کا تفصیلی جواب تو بہت ہی لمبا چوڑا ہے جس کے لیے ڈاکٹر لوئی کوہنی
کو مستقل طور پر کئی لکچر دینے پڑے ہیں اور ان لکچروں کو کئی صفحات میں لکھنا پڑا۔
اس چھوٹی سی کتاب میں اس کو بصراحت بتلانا مشکل ہے۔
سوال (۱۲)۔ کون ایسا انسان ہے جس کو اس کی جان اور تندرستی پیاری نہ ہو۔
یقیناً ہر سمجھدار انسان اس بات پر غور و فکر کر کے اس کو سمجھنے اور عمل کرنے کی کوشش
کرے گا۔ پس مرض کے سبب مرض کو واضح طور پر سمجھنا چاہیے۔
جواب (۱۲)۔ دیکھیے، تمام اطبا اور ڈاکٹر اور تمام صاحبانِ عقل و فہم انسان اس بات
پر متفق ہیں کہ جسم میں معدہ اسی طرح ہے جیسے کسی فیکٹری میں بائلر۔ اگر فیکٹری کا بائلر
بنا نقص اپنا کام انجام دے رہا ہے تو تمام مشنری ٹھیک کام کر رہی ہے اگر اس میں
ذرا سا بھی نقص پیدا ہو جائے تو تمام فیکٹری متاثر ہے۔ اس مثال کو یاد رکھو۔ اور
اس بات کو بھی یاد رکھو کہ قدرتی علاج کے ہر متلاشی نے فطرت ہی کے مطالعہ اور
اسی میں غور و فکر کرتے ہوئے فطرت سے قریب سے قریب تر ہو کر اس فلسفہ کو
اپنایا ہے اور قانونِ فطرت کی خلاف ورزی سے ہمیشہ وہ لوگ دور رہے ہیں۔
یہ بات بھی یاد رکھنے کی ہے کہ انسان کے تمام اعضا کے مجموعہ ہی کا نام جسم ہے۔ سر
کے بال سے لے کر پیر کے ناخن تک کے کسی حصہ کو علیحدہ نہیں کیا جا سکتا اور نہ
جسم اس کو گوارہ کر سکتا ہے۔ چنانچہ سر کے ایک بال کو تکلیف پہنچے تو تمام جسم کو
احساسِ تکلیف ہو جائے گا۔ اسی طرح جسم کے ایک بال کی راحت تمام جسم کے لیے راحت کا سامان مہیا
کردیتی ہے ان ہی نظریات کو سامنے رکھ کر قدرتی علاج کے متلاشی یعنی ڈاکٹر لوئی کوہنی نے
اس حقیقت کو پالیا اور اس کو آشکارا کردیا کہ تمام امراض کا سبب صرف معدہ ہی کی
خرابی ہے۔ اگر معدہ کو ٹھیک کر لیا جائے تو سب کچھ درست ہو جائے گا۔ لہذا

قدرتی علاج مرض کے سبب پر اس طرح قابو حاصل کر لیتا ہے اور تمام امراض کو ایک ساتھ دور کر دیتا ہے اور جسم انسانی کامل شفایاب ہو جاتا ہے۔

سوال (۱۳)۔ اگر معدہ سے ہٹ کر دوسرے اعضا کی خرابی سے مرض پیدا ہوا ہے تو کیا ہوگا؟

جواب (۱۳)۔ پہلے بتا دیا گیا ہے کہ ایسا ہو ہی نہیں سکتا کہ دوسرے اعضا کی خرابی سے جسم کے اندر کوئی مرض پیدا ہو البتہ یہ ہوتا ہے کہ کسی بیرونی چوٹ یا آگ سے یا زخم سے کوئی عضو متاثر ہو جاتے۔ ایسی حالت میں اگر معدہ قوی ہے اور جسم میں فاسد مادہ جمع نہیں ہے تو فطرت کی شفا بخش قوت زرا سے سہارے سے سب کچھ ٹھیک کر دے گی۔ اگر جسم میں پہلے ہی سے فاسد مواد موجود ہے اور معدہ اپنے فرائض سے قاصر ہے تو بہتر سے بہتر سرجن بھی بجز متاثرہ عضو کو کاٹ دینے کے کچھ نہیں کر سکتا۔ کیونکہ تمام جسم میں زہر پھیل جانے کا اندیشہ لگا رہتا ہے۔

سوال (۱۴)۔ یہ صورت تو ہر علاج میں بھی ہوگی۔

جواب (۱۴)۔ ہرگز نہیں۔ قدرتی علاج میں ایسا ہو نہیں سکتا۔ دیکھیے آپ نے جانوروں کے اعضا کو ٹوٹے ہوئے دیکھا ہوگا قدرت ان کو کس طرح جوڑتی ہے بشرطیکہ ان کا معدہ ٹھیک ہو۔ دور کیوں جائیے خود ڈاکٹروں سے دریافت کیجیے کہ وہ ہڈی کے ٹوٹ جانے پر اس کو جوڑنے کے لیے کون سی دوا ہڈی میں پہنچاتے ہیں؟ یا صرف جوڑ ملا کر پلاسٹر باندھ کر فطرت کی شفا بخش قوت کے حوالے کر دیتے ہیں؟ ہڈی جڑ جانے کے بعد کہا جاتا ہے کہ ہڈی کو ڈاکٹر، حکیم یا جراح نے جوڑ دیا۔ لیکن کیا کوئی ڈاکٹر یا حکیم ہڈی کے چور چور ہونے کے بعد بھی اس کو جوڑنے کا دعوے دار ہے۔؟

سوال (۱۵)۔ اس طرح تو قدرتی علاج سے بھی ممکن نہیں۔

جواب (۱۵)۔ قدرتی علاج سے ناممکن تو نہیں بلکہ بعض اوقات ایسا ہو تکا ہے جس کے ثبوت میں آپ خود جانوروں کا مشاہدہ کر چکے ہوں گے اور ڈاکٹر لوئی کوہنی نے بھی ایسے چند معاملے اپنی کتاب میں لکھے ہیں۔ بہر حال معدہ کی اصلاح اور اس کی درستی ہر علاج اور ہر مرض میں ضروری ہے۔ خصوصاً قدرتی علاج جب معدہ کی شفا بخش

قوت کو مضبوط اور مستحکم کر دیتا ہے تو فاسد مادہ جسم کے جس مقام پر بھی جا کر رکا ہوا اور مرض کی صورت پیدا کر دی ہو مختلف طریقوں سے اس کو یا تو خارج کر دے گا یا اس کو جسم کے صحت بخش مادہ میں تبدیل کر دے گا اور پھر فاسد مادہ کے پیدا ہونے کا امکان ہی باقی نہ رہے گا۔ تاوقتیکہ عرصہ تک فطرت کی خلاف ورزی جاری نہ رہے۔ یہ بات کسی اور علاج میں نظر نہیں آتی کیونکہ ہر علاج اکثر مرض کو دبا دیتا ہے۔ شاذ ہی ایسا ہوتا ہے کہ فاسد مادہ کا اخراج عمل میں آئے۔ لیکن مرض کے سبب کا علاج تو شاید ہزار میں ایک مریض کا کوئی خاص توجہ سے کیا جائے اور ہو جائے تو ہو جائے۔

آٹھواں باب

پانی سے علاج

سوال (۱) ۔ پانی سے جو علاج کیا جاتا ہے وہ تو گرم پانی سے ہوگا؟

جواب (۱) ۔ گرم پانی سے بجز بھاپ کے علاج کے دوسرا کوئی نہیں کیا جاتا بلکہ ہر مرض کا علاج ٹھنڈے پانی سے کیا جاتا ہے۔

سوال (۲) ۔ گرمی کی بیماریوں کا علاج تو سرد پانی سے ہوتا ہے لیکن سردی کی بیماریوں کا علاج تو گرم پانی ہی سے ہوتا ہوگا؟

جواب (۲) ۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی کا نظریہ ہے کہ ہر ذی حیات میں سردی سے کوئی مرض ہو ہی نہیں سکتا۔ تمام امراض گرمی ہی سے پیدا ہوتے ہیں۔ جسم میں سردی کے معنی موت کے سوا کچھ نہیں ہیں۔ اس نظریہ کو وہ اپنے لیکچروں میں بڑی وضاحت کے ساتھ سائنس کے اصول پر پیش کر کے ثابت کرتے ہیں۔

سوال (۳) ۔ یہ عجیب و غریب بات ہے!

جواب (۳) ۔ ہاں بالکل ہی عجیب۔ میں نے بھی ابتدا میں اس کو تعجب کی نظر سے دیکھا۔ لیکن جیسے جیسے تجربہ کرتا گیا ان کے اصول پر مجھ کو یقین کامل ہوتا گیا۔ یہاں تک کہ میں نے ایک کم سن بچے کا اور ایک نوجوان عورت کا علاج کیا۔ اول الذکر کے دونوں پیروں پر فالج کا اثر تھا۔ اور عورت کی پیٹھ فالج سے ٹیڑھی ہو چکی تھی۔ چنانچہ بڑی حد تک علاج کامیاب رہا خصوصاً عورت کا۔ جس کا میں آج نہایت دلیری اور مسرت کے ساتھ اظہار کرنے کی جرات کر رہا ہوں۔

میں محسوس کرتا ہوں کہ نہ صرف عوام بلکہ دنیائے حکمت بھی اس بات کو ایک مضحکہ خیز مبالغہ سمجھے گی۔ لیکن تجربہ کے بعد وہ اس حقیقت سے انکار کرنے کی جرات نہ

کر سکے گی۔ کیونکہ ڈاکٹر لوئی کوہنی کے ابتدائی لیکچرز پر دنیا نے ان کا مضحکہ اڑایا
تھا قدرت نے ان کی زندگی ہی میں ان کی سچائی کا ثبوت زمین کے ہر گوشہ سے
عمل کے بعد یقین کا سارٹیفکٹ ان کو دلا دیا۔ یہی نہیں بلکہ ڈاکٹروں نے خود بھی
ان کے نظریات کو اپنانے کی کوشش کی۔

بات یہ ہے کہ ہر غیر معروف نظریہ اسی طرح پہلے پہل اچنبھا معلوم ہوتا ہے۔ اور
بیان کرنے والے کو مجنوں پاگل کا خطاب ملتا ہے لیکن رفتہ رفتہ اس کی قدر و
منزلت ہونے لگتی ہے۔ لہذا میرے لیے بھی اگر اس طرح سمجھا جاتا ہے تو
مجھ کو اس کی کوئی پروا نہیں۔ کیونکہ آج بارہ سال سے اس علاج کے بانی تفہیم
کا جواب مجھ کو مسلسل انہیں الفاظ میں مل رہا ہے۔ لیکن جن لوگوں نے اس سے استفادہ
کیا ہے وہ اس علاج کے مداح ہیں۔

سوال (۴) ۔ جب ایسی صورت حال ہے تو پھر ڈاکٹر اور حکیم کیوں اس طریقہ پر
عمل نہیں کرتے جب کہ یہ علاج اس قدر مفید، بے ضرر، آسان اور بلا کسی خرچ
کے عام طور پر فیض رساں ہے؟

جواب (۴) ۔ اس کا جواب میرے پاس سوائے سکوت کے کچھ نہیں ہے۔ البتہ
اس قدر کہا جا سکتا ہے کہ دنیا کی نعمتوں کی بے قدری محض اس لئے ہوتی ہے کہ
اس کی افراط ہے۔ برخلاف اس کے جو مصنوعات قیمتی ہوتی ہیں اس پر انسان اپنی
کمائی خرچ کر کے محظوظ ہوتا ہے۔ جس قدر ظاہری نمائش ہوگی اسی قدر پسندیدگی
میں اضافہ ہوگا۔ یہ ایک ذہنی تصور ہے جو قوت ارادی پر غلبہ پا چکا ہے۔ اس کا
علاج تو لقمان کے پاس بھی نہیں۔ اب رہا یہ کہ ڈاکٹر اور حکیم اس کو کیوں پسند نہیں
کرتے؟ اس کے دو سبب معلوم ہوتے ہیں۔

الف۔ ان کو جو اعلیٰ ڈگریاں سائنس اور حکمت کی ملی ہیں وہ اسی لکیر کے فقیر
بن کر رہنا چاہتے ہیں اور اس کے خلاف جدوجہد یا جدید تحقیقات کو وہ اپنے
فن اور ڈگریوں کی توہین سمجھتے ہیں۔ خصوصاً ہندوستان میں۔

ب۔ اس علاج میں نہ تو دھوم دھام ہوتا ہے نہ وہ آؤ بھگت پھر کیا کوئی اپنے ہی
ہاتھوں اپنے پیروں پر کدال مارے گا؟

اس سے زیادہ اس خصوص میں کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ ہر شخص اپنی سمجھ کے مطابق غور و فکر کر کے نتیجہ اخذ کر سکتا ہے

ڈاکٹر لوئی کوہنی کا کورس

سوال (۵)۔ اب یہ بتلائیے کہ اس کا طریقہ علاج کیا ہے ؟

جواب (۵)۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی نے اس علاج کے نو طریقے بتلاتے ہیں جو حسب ذیل ہیں۔

(۱) ہپ باتھ (۲) سٹز باتھ (۳) اسٹیم باتھ (۴) سن باتھ (۵) کولڈ پیاک (۶) مڈپلاسٹر (۷) اینیما (۸) فاقہ (۹) غذا۔

پس ان طریقوں سے تمام امراض کا علاج ہو جاتا ہے۔ خواہ دق ہو یا سرطان۔ آتشک ہو یا جذام۔ آنکھ کا درد ہو یا پیر کا۔ ہڈی ٹوٹی ہو یا زخم آیا ہو۔

بہرحال دنیا میں امراض کے جس قدر بھی نام رکھ لیے گئے ہیں ان سب کے لیے بس یہی چند طریقے بلا کسی مالی خرچ کے شفا کا ذریعہ ہیں۔ جن کو ہر شخص کتابیں پڑھ کر اور غور و فکر سے اپنے اور اپنے افراد خاندان کے علاج کے لیے استعمال کر سکتا ہے، اور چند دن بعد وہ ایک تجربہ کار و ماہر ہو سکتا ہے۔ کیونکہ قدرتی علاج کوئی ادارہ نہیں ہے۔ بلکہ ہر شخص کو فطرت کے تحت اپنی زندگی مقصد حیات کے مطابق بنانے کی رہنمائی کا نام ہے۔ تاکہ ڈاکٹروں اور اطبا پر بھروسہ کر کے فطرت کی نعمت سے منکر ہو کر خود اعتمادی کو کھو دینے سے باز رکھا جائے۔ بس یہی اس کا کورس ہے۔

(۱) ہپ باتھ

سوال (۶)۔ یہ ہپ باتھ کیا ہے۔ ؟

جواب (۶)۔ یہ ایک قسم کا غسل ہے جو ٹب میں لیا جاتا ہے۔ سہولت و آرام کے لیے ایک خاص قسم کا ٹب ہونا چاہیے۔ ورنہ کسی مٹی لوہے تانبے وغیرہ کے برتن یا حوض میں بھی ہپ باتھ ہو سکتا ہے۔ چنانچہ میں نے اکثر غریبوں کو نہر نظام ساگر

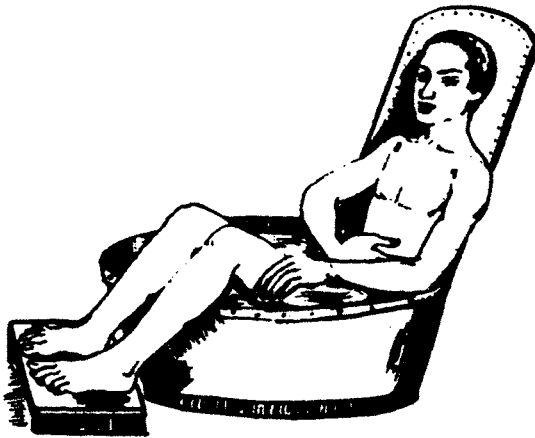
کے کنارے ہپ باتھ دیا ہے۔

سوال (۷) :- ٹب کس قسم کا ہوتا ہے اور اس میں کس طرح غسل کیا جاتا ہے ؟

جواب (۷) :- تصویر (۱) کو دیکھئے۔

(۱) ٹب میں پانی بھرا ہوا ہے جو ناف کے اوپر تک گیا ہے۔

(۲) پیروں کے پاس چوکی ہے کہ پیروں کو پانی نہ لگے اگر زمین گیلی ہے تو پیروں کو تکلیف نہ ہو۔

اس تصویر کو بغور دیکھیے ، یہ ٹب ہپ باتھ کے لیے ڈاکٹر لوئی کوہنی کی ایجاد ہے جو ہر مقام پر آسانی سے بن سکتا ہے۔ اس ٹب میں کم از کم دو گھڑے یعنی چالیس پچاس سیر پانی رہنا چاہیئے تاکہ بیٹھنے کے بعد ناف تک پانی آجائے۔ اور رانوں کا کچھ حصہ پانی میں رہے۔ تصویر کو دیکھ کر نشست کا طریقہ معلوم کر لیجیے

تصویر ۱ ، (۱) ٹب میں پانی بھرا ہوا ہے جو ناف کے اوپر تک آگیا ہے۔
(۲) پیروں کے پاس چوکی ہے کہ پیروں کو پانی نہ لگے اگر زمین گیلی ہے تو پیروں کو تکلیف نہ ہو۔

سوال (۸)۔ پانی کون سا ہونا چاہیے ؟

جواب (۸)۔ پانی ٹھنڈا ہونا چاہیئے لیکن مریض اور موسم کی کیفیات کے مدنظر پانی کے درجہ حرارت کو ایک آلہ سے دیکھا جا سکتا ہے۔ قدرتی علاج میں میں نے قدرتی پانی ہی کو استعمال کیا ہے۔ کنویں کا پانی موسم سرما میں اس علاج کے لیے مناسب ہوتا ہے یا نل کا تازہ پانی۔ اور موسم گرما میں نل کے پانی کو مٹی کے گھڑوں میں رکھ کر استعمال کرنا چاہیے یا کنویں کے پانی کو تازہ نکال کر، موسم بارش میں اگر بارش کا پانی پرنالے کے ذریعہ جمع کرکے استعمال ہو تو یہ سب سے بہتر پانی ہے۔ یاد رکھئے جس قدر پانی سرد ہوگا اسی قدر جلدی فائدہ ہوگا لیکن مریض کس قدر سرد پانی کو برداشت کر سکتا ہے اس کا اندازہ کرنا بھی ضروری ہے۔

سوال (۹)۔ پانی میں بیٹھنے سے سردی ہو تو کیا کیا جائے ؟

جواب (۹)۔ بند کمرہ میں غسل کریں۔ یا ٹب میں بیٹھنے کے بعد جسم کے اطراف کمبل لپیٹ دی جائے تاکہ سردی اور ہوا زیادہ نہ لگے۔ اگر موسم بہت سرد ہو آگ کی انگیٹھی کمرہ میں رکھ دی جاسکتی ہے۔

سوال (۱۰)۔ پانی میں بیٹھ جانے کے بعد کیا کرنا ہوگا ؟

جواب (۱۰)۔ جب ٹب میں بیٹھیں تو جسم پر کوئی کپڑا نہ ہو۔ بالکل برہنہ از سرتاپا بیٹھ جائیں لیکن پیروں کو ذرا بھی پانی نہ لگنے پائے۔ اور جسم کے اوپر کے حصہ کو سر بھی بالکل خشک رہے اس کے بعد آرام سے ٹب میں دراز ہو جائیں۔ پیر اسٹول پر رکھ لیں اور ایک کھادی کا تولیہ لے کر ایک کولہے سے دوسرے کولہے تک اور ناف سے لے کر پیڑو تک پانی سے آہستہ آہستہ جسم کو رگڑ پہنچاتے ہوئے دھوتے رہیں۔ یعنی کپڑے سے جسم کے اس حصے کو جو پانی میں ہے ملتے رہیں۔ جب غسل سے فارغ ہو جائیں تو ٹب سے اس طرح باہر نکلیں کہ پانی ٹانگوں میں نہ اترنے پائے۔ لہذا ٹب سے نکلتے ہی فوراً اپنا دریا تولیہ جسم کے نیچے حصے کو لپیٹ کر پانی خشک کر لیں۔ اور اس طرح خشک کریں کہ جسم پر کہیں بھی تری باقی نہ رہے۔

ضروری ہدایات : اس بات کو اچھی طرح یاد رکھیے کہ جسم کے کسی حصے کا

پانی اگر خشک نہیں کیا گیا تو علاج میں نقص پیدا ہوگا۔ لہذا پانی کو خشک کرنے کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔ اور اسی طرح پیروں اور سر کو بھیگنے سے بچانے کا خاص خیال رکھا جائے۔ اور سانس ناک سے گہری لیں۔ اور بڑی ہی چھوڑ دیں۔ (دیکھو ہوا کا باب)۔

سوال (۱۱)۔ پانی سے نکلنے کے بعد جسم کو تو خشک کر لیا گیا' اس کے بعد کیا کرنا ہوگا؟

جواب (۱۱)۔ فوراً کپڑے پہن کر جسم میں گرمی پیدا کرنے کے لیے تھوڑی سی ورزش کر لیں۔ یا دھوپ میں تھوڑا دوڑ لیں یا کوئی محنت کا کام کریں۔ اگر ان میں سے کوئی صورت ممکن نہ ہو تو پھر کمبل اوڑھ کر بستر پر لیٹ جائیں تاکہ جسم میں گرمی پیدا ہو جائے۔

سوال (۱۲)۔ یہ غسل کتنی دیر لیا جاتا ہے اور دن میں کتنی بار۔ اور کس کس وقت؟

جواب (۱۲)۔ یہ غسل ۵ منٹ سے ۳۰ منٹ تک بلحاظ حالات مریض کو دیا جاتا ہے یعنی جس قدر قوت برداشت مریض میں ہو جہاں وقت دیکھنے کو گھڑی نہ ہو تو تولیہ کو ایک طرف سے دوسری طرف آنے جانے کو گنتے رہیں تین سو مرتبہ ایسا عمل گویا ۵ منٹ کا وقت سمجھا جائے اور غسل کے اوقات صبح آفتاب نکلنے کے ساتھ ہی اور شام کو آفتاب غروب ہونے سے ایک گھنٹہ پہلے ہونا چاہیے۔ دوپہر میں بھی لیا جا سکتا ہے۔ بہرحال مریض کے حالات کے لحاظ سے بعض وقت رات میں بھی دیا جا سکتا ہے۔

سوال (۱۳)۔ اچھا یہ تو بتلاؤ کہ محض جسم کے اسی قدر حصہ کو غسل دینے سے تمام جسم کی اصلاح کیسے ہو جاتی ہے۔؟

جواب (۱۳)۔ اگر آپ ڈاکٹروں کی تحقیقات جسم کی تصاویر۔ عضلات۔ عروق جسم اعصاب جسم کو دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ ناف سے لے کر رانوں تک قدرت نے جسم کی مشنری کے تمام کل پرزے کے لیے عجیب طریقہ پر دوران خون کے مراکز قائم کیے ہیں۔ جن کو مین پائپس کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ پس اس بنیادی مقام کو معہ بائلر کے اعتدال پر لانے کی کوشش کریں۔ تو گویا ہم جسم کی مشنری کو صحت رفتار کی حالت پر لے آئیں گے۔ جب ایسا ہو جائے گا تو تمام نقائص مشنری کے خود بخود

دور ہو جائیں گے اس طرح ہم تمام امراض کو جسم سے دور کر کے صحت وتندرستی کو بحال کر سکتے ہیں۔

(۲) سٹز باتھ

سوال (۱۴)۔ سٹز باتھ سے کیا مطلب ہے؟

جواب (۱۴)۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی کو قدرت نے عجیب وغریب طریقہ پر اس غسل کی رہنمائی کی ہے۔ یہ غسل اس طرح لیا جاتا ہے کہ ٹب میں یا کسی برتن میں پانی (جس میں سات گیلن پانی سما سکے) ڈال کر ایک چھوٹا اسٹول پانی میں رکھ دیں وہ اس طرح کہ پانی اسٹول کی بیٹھک کی سطح کے برابر ہو۔ یعنی بیٹھک خشک رہے۔ اس کے بعد مریض برہنہ ہو کر پیر نیچے چھوڑ دیں (یعنی ٹب سے باہر پیروں کو رکھ کر) اسٹول پر چوتڑ رکھ کر بیٹھ جائے۔

ضروری ہدایت: یاد رکھو کہ اس غسل میں بھی پیر اور جسم وغیرہ کا تمام حصہ بالکل خشک رہنا چاہیے۔ پانی کی تری کہیں بھی نہ لگنے پائے۔ احتیاط رکھیں۔

سٹز باتھ میں بیٹھنے کا طریقہ تصویر (۲)

(۱) ٹب میں بھرا ہوا پانی
(۲) اسٹول جس پر چوتڑ رکھ کر بیٹھنا ہوگا
(۳) لکڑی کا تختہ تاکہ پانی سے پیر نہ بھیگیں۔

سوال (۱۵) ۔ اچھا اسٹول پر مریض بیٹھ گیا۔ اب کیا کرنا ہوگا ؟

جواب (۱۵) ۔ عورت اور مرد کا طریقہ علاج الگ الگ ہے۔ لہذا پہلے عورت کے علاج کا طریقہ بتلایا جاتا ہے۔ اس بات کو اچھی طرح یاد رکھو کہ عورتوں کی تمام بیماریوں کے لیے یہ علاج بے حد مفید ہے۔ یہ سمجھ لو کہ عورت کی رحمی تکالیف اس علاج سے دور ہو سکتے ہیں۔ یہ میرا بارہا کا تجربہ ہے لیکن افسوس کہ اس قدرت کی نعمت سے ہماری بہنیں محروم ہیں۔ جس کا نتیجہ صرف یہ ہے کہ وہ ہمیشہ بیماریوں میں مبتلا رہتی ہیں بلکہ ان کی اولاد اور خاندان بھی ان کی بیماریوں سے پریشان رہتے ہیں اور سب سے بڑھ کر علاج کے لیے رپیوں کا خرچ پھر انجکشن کی تکلیف اور بعض وقت ڈاکٹروں اور ڈاکٹرنیوں کا معائنہ کرانے میں جو احساس شرم دامنگیر ہو کر بے چاری عورتیں عرق عرق ہو جاتی ہیں۔ بہرحال ہر قسم کی تکلیف اٹھاتی ہیں اگر اس قدرتی علاج کی طرف عورتیں راغب ہو جائیں تو ہمارا بھارت جنت بن کر ان کو حور بنا سکتا ہے۔ میرا یقین کامل قدرت کے بھروسہ پہ ہے۔ گو دنیا آج میری بات کو ایک مجذوب کی بڑ سے زیادہ نہ سمجھے۔

سوال (۱۶) ۔ بلاشبہ یہ تو حقیقت ہے جو بیان کیا گیا۔ ممکن ہے کہ اس طریقہ کو معلوم کر کے عورتیں علاج کریں اور صحت پا کر عام طور سے قدرتی علاج پر ہر ایک عمل کرنے لگے۔ اچھا علاج کا طریقہ تو بتلایا جائے۔

جواب (۱۶) ۔ اچھا اب طریقہ علاج غور سے معلوم کر لو۔

ایک بند کمرہ میں یا حمام میں پردہ سے گھیر کر اس اسٹول پر جو ٹب میں یا کسی برتن میں رکھا ہوا ہے مریضہ کو برہنہ بیٹھ جانا چاہیے۔ ایک باریک کھادی کی چھوٹی سی دستی اپنی انگلیوں میں پکڑ لے اور پانی میں ڈبو کر بچہ پیدا ہونے کے راستہ کے منہ کو کھولے۔ اس دستی سے آہستہ آہستہ دھوتی جائے اس طرح کے آگے اور پیچھے

عمل بار بار ہوتا رہے۔ اور بار بار دستی کو پانی میں ڈبوتے جائیں، زور زور سے نہیں بلکہ بہت ہی نرمی سے۔ البتہ جلدی جلدی ہاتھ چلتا رہے۔ جسم کا کوئی دوسرا حصہ نہ بھیگنے پائے۔ اگر چوتڑ بھیگ جائیں تو کچھ حرج نہیں بلکہ کمر کی ہڈی کو بھی تھوڑی دیر کپڑے سے دھولینا چاہیے۔ بس اس عمل کو سٹز باتھ کہتے ہیں۔ یہ غسل ایک گھنٹے سے ۱۰ منٹ تک کیا جا سکتا ہے۔ یاد رکھو کہ حاملہ عورتوں کے لیے یہ غسل عجیب اکسیر کا کام کرتا ہے۔ حاملہ کی صحت برقرار رکھ کر جنین کی حفاظت کرتا ہے اور اس کے نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ زچگی بہت ہی آسانی سے ہو جاتی ہے جس کا بارہا تجربہ ہو چکا ہے۔

سوال (۱۷)۔ اس کے بعد کیا کرنا ہوگا؟

جواب (۱۷)۔ اس کے بعد تمام جسم کو فوراً خشک کر کے کپڑے پہن لیں اور حسب ہدایت ہپ باتھ یعنی جواب نمبر (۶ تا ۴) پر عمل کریں۔

سوال (۱۸)۔ کیا عورت ایام کے زمانہ میں یہ غسل لے سکتی ہے۔

جواب (۱۸)۔ ماہواری کے زمانہ میں یہ غسل نہیں لیا جا سکتا۔ اگر مقررہ دنوں سے زیادہ دن تک ماہواری جاری ہو تو ایسی حالت میں یہ غسل لیا جا سکتا ہے۔ تاکہ ایام کی زیادتی کا علاج کیا جائے۔

سوال (۱۹)۔ اچھا مریضہ کا علاج ہو رہا ہے اور علاج کے زمانہ میں اس کو ماہواری جاری ہو جائے تو کیا کرنا ہوگا؟

جواب (۱۹)۔ ایسی حالت میں جتنے دن ماہواری کے مقررہ ہیں علاج کو بند کر دینا چاہیئے۔ ہپ باتھ یا سٹز باتھ کوئی بھی غسل نہیں دیا جا سکتا۔

سوال (۲۰)۔ مرد کس طرح غسل لے گا؟

جواب (۲۰)۔ مرد کے غسل کا طریقہ یہ ہے کہ کپڑے اتار کر اسٹول پر بیٹھ جائے اور عضو تناسل کے منہ پر جو چمڑا ہوتا ہے اس کو سامنے کی طرف اس طرح کھینچے کہ حشفہ اندر ہو جائے اور اس چمڑے کے منہ کو پانی میں ڈبو کر دستی سے بار بار دھوتا جائے یعنی ایک ہاتھ سے عضو تناسل کو پکڑ کر پانی میں سامنے کا چمڑا ڈبو دے اور دوسرے ہاتھ سے چمڑے کے منہ کو بار بار جلدی جلدی کپڑے سے دھونا چاہیے۔

اور اس کے بعد وہی عمل کیا جائے جو ہپ باتھ کے بعد بتلایا گیا ہے۔ خوب یاد رکھو پیر اور جسم کا کوئی حصہ پانی سے نہ بھیگے۔

سوال (۲۱)۔ جن لوگوں کے ختنہ ہو جاتے ہیں ان کو چمڑا نہیں رہتا۔ ایسی حالت میں کس طرح عمل کیا جائے؟

جواب (۲۱)۔ ہاں مسلمانوں کے لیے یا جن لوگوں کو بھی چمڑا نہ ہو ان کے لیے دوسرا طریقہ ہے وہ یہ کہ اسٹول پر تین انچ پانی رہنا چاہیے، اس پر بیٹھ کر حشفہ کو چھوڑ کر باقی حصہ عضو تناسل کا اور فوتوں کے سیون سے لے کر مقعد تک اور دونوں ران ریڑھ کی ہڈی ان سب کو آہستہ آہستہ کپڑے سے دھوتے جائیں اور فارغ ہونے کے بعد حسب ہدایت ہپ باتھ پر عمل کریں۔ اس میں بھی پیر اور سر وغیرہ جسم کے کسی حصہ کو پانی میں تر نہ ہونے دیں۔

سوال (۲۲)۔ یہ عمل کتنی دیر اور کتنے وقت تک ہونا چاہیئے؟

جواب (۲۲)۔ سٹز باتھ ۱۰ منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ تک لیا جا سکتا ہے اور دن میں تین مرتبہ حسب ضرورت۔ وقت وہی صبح اور شام جو ہپ باتھ میں بتلایا گیا ہے۔

سوال (۲۳)۔ پانی کیسا ہونا چاہیے اور کس قدر؟

جواب (۲۳)۔ اس غسل میں پانی ہمیشہ سرد ہونا چاہیے جس قدر ٹھنڈا ہوگا اسی قدر فائدہ ہوگا۔ کم سے کم ۳۰ سیر ہونا چاہیے۔

سوال (۲۴)۔ کیا یہ پانی ہم درختوں کو ڈال سکتے ہیں؟

جواب (۲۴)۔ درختوں کو ہرگز مت ڈالو، درخت خشک ہو جائیں گے۔ پانی پھینک دیا جائے۔

سوال (۲۵)۔ ایک بات سمجھ میں نہیں آ رہی ہے کہ اس علاج میں برہنہ رہنے کی ہر جگہ کیوں ہدایت ہے؟

جواب (۲۵)۔ یہ اس وجہ سے کہ جسم کے تمام حصے کھلے رہیں گے تو جس مقام کے بھی مسامات کھلے ہوں یا آسانی سے کھل سکتے ہوں وہاں سے گرمی باہر نکل جائے گی اور صاف ستھری ہوا تمام جسم کو یکساں ملتی رہے گی۔ کپڑے رہنے سے رکاوٹ پیدا

ہو جائے گی اس لیے برہنہ غسل کی تاکید ہے۔

سوال (۲۶) ۔ مادہ فاسد کیسے خارج ہوتا ہے ؟

جواب (۲۶) ۔ جسم کے مسامات سے بخارات کے ذریعہ یا پسینہ بن کر یا پیشاب کے ذریعہ یا فضلہ یعنی پاخانہ سے یا کبھی پھنسی یا پھوڑا بن کر خون اور پیپ کے ذریعہ مادہ فاسد جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ چونکہ بخارات کے ذریعہ لطیف طریقہ پر خارج ہوتا ہے تو ہم کو نظر نہیں آتا۔ باقی حالتوں میں نظر آتا ہے۔ البتہ بعض وقت جب بخارات تیز ہوں تو جسم گرم ہو کر بخار معلوم ہوتا ہے۔

سوال (۲۷) ۔ تو کیا اس علاج میں جسم پر پھوڑا پھنسی بھی ہو جاتے ہیں اور بخار بھی آجاتا ہے ؟

جواب (۲۷) ۔ بڑا اچھا ہوا کہ یہ سوال کیا گیا۔ یاد رکھو اس علاج میں پسینہ آنے لگے یا بخار کی حرارت ہو جاتے یا پھوڑے پھنسیاں پیڑو یا جسم کے کسی بھی حصے میں نکل آئیں تو سمجھ لو تمہارے جسم کے علاج کے لیے یہ اکسیر ہو گیا یعنی اب جسم سے بہت جلد فاسد مادہ فنا ہو جائے گا اور صحت کامل حاصل ہو گی۔ ایسی حالت میں مستقل طور پر علاج کو برابر جاری رکھنا چاہیے تاکہ فاسد مادہ جلد خارج ہو جائے۔ گھبرا کر علاج بند نہ کیا جائے۔

سوال (۲۸) ۔ اگر کوئی پھوڑا نہ جائے اور تکلیف ہو تو آپریشن کر لیا جائے۔؟

جواب (۲۸) ۔ آپریشن کی ضرورت نہیں، اس مقام پر اسٹیم باتھ دے کر ٹھنڈے پانی سے بیاک کرتے رہو تو خود بخود مواد نکل جائے گا۔ اگر کسی جراح یا ڈاکٹر سے اس کو چروا یا جائے تو کوئی ہرج بھی نہیں لیکن کسی دوا کا استعمال یا جلد زخم بند کرنے کی فکر نہ کرنی چاہیے۔ مقامی اسٹیم باتھ اور ٹھنڈے پانی کی پٹی مسلسل زخم پر رکھتے جائیے۔ فاسد مواد خارج ہو کر خود بخود زخم چنگا ہو جائے گا۔ اور کوئی تکلیف یا زخم کا نشان تک بھی باقی نہ رہے گا۔

سوال (۲۹) ۔ ہر بات اس علاج کی انوکھی ہے!

جواب (۲۹) ۔ حقیقت تو یہی ہے لیکن قدرتی علاج کے ہر نظریہ سے وہی لطف اٹھا سکتے ہیں جنہوں نے انسان کے جسم میں دوران خون اور معدہ و دل و شش کے

افعال کا معائنہ ڈاکٹروں کے فزیالوجی و اناٹومی کی تحقیقات کو دیکھ لیا ہو۔
جب تمام تفصیلات ذہن میں ہوں اور پھر ڈاکٹر لوئی کوہنی کے لیکچرز کو پڑھیے تو
بے ساختہ زبان سے خالق تعالیٰ سبحانہ کی احسن تقویم صنعت پر حمد و ثنا جاری
ہو جائے۔ اور قدرتی علاج کے اصول حیرت و تعجب کے پردے ہٹا کر نتائج
کامیابی کا آپ کو یقین دلادیں۔

(۳) اسٹیم باتھ

سوال (۳۰)۔ اسٹیم باتھ کیا ہے؟

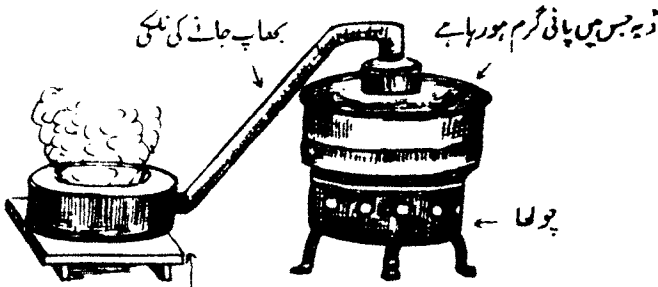
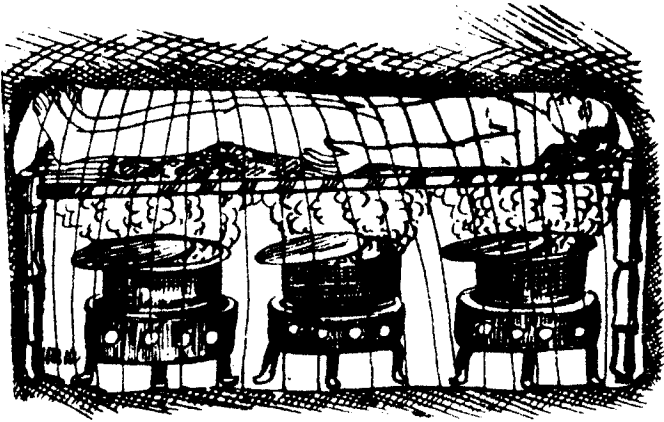
جواب (۳۰)۔ اسٹیم کہتے ہیں بھاپ کو جو پانی کے گرم ہونے کے بعد دھوئیں کی شکل میں
نکلتی ہے۔ پچیس تیس سال پہلے ہماری دادی نانی بھی اپنے دیسی طریقہ پر یہ علاج
گھروں میں کرلیا کرتی تھیں۔ جب گھر میں کسی کو بخار آجاتا یا سر میں درد ہوتا یا گلے بھر جاتے
یا زکام کھانسی ہوتی تو دوسرے تیسرے روز ایک ہانڈی میں پانی گرم ہونے چولہے پر
رکھ دیا جاتا۔ جب وہ جوش کھانے لگتا اور بھاپ نکلنے لگتی تو اس میں چمچہ بھر ہلدی
کی پھنکی ڈال دی جاتی اور بیمار کو کمبل اڑھا کر ایک بانس کی کھاٹ یعنی پلنگ پر
بٹھلایا جاتا۔ نیچے ہانڈی رکھ کر آہستہ آہستہ اس کا ڈھکن کھولا جاتا۔ بھاپ
مریض کو لگتی اور خوب پسینہ لاتی۔ اس کے بعد پسینہ پونچھ کر تھوڑی دیر لٹا دیا جاتا۔
اور کوئی جوشاندہ وغیرہ پلا کر نرم غذا کھلا دی جاتی۔ پس بیماری رفوچکر ہو جاتی۔
نہ انجکشن کی ضرورت اور نہ مکسچر کی اور نہ ڈاکٹر کی اور نہ دواخانہ کی۔ لیکن یہ زمانہ
وہ تھا جب کہ ہمارے گھروں میں دیا جلا کرتا تھا جس کی ٹھنڈی ٹھنڈی روشنی
ہماری بصارت کو چشمہ کی ضرورت سے بے نیاز رکھتی تھی۔ آج برقی روشنی کے
زمانہ میں جس طرح عینک کے ہم محتاج ہیں اسی طرح ڈاکٹروں کے انجکشن ہمارے
جسموں کو چھید رہے ہیں اور ہم ڈاکٹروں اور دواخانوں کے محتاج بلکہ غلام بنے
ہوئے ہیں۔ یعنی بغیر ان کے ہماری زندگی محال ہے۔
پس اسی قدیم طریقہ کو ڈاکٹر لوئی کوہنی نے بڑی عمدگی کے ساتھ پیش کر دنیا کے

سامنے پیش کیا جس کو اسٹیم باتھ کہا جاتا ہے۔

سوال (۳۱)۔ قدرتی علاج میں اسٹیم باتھ کا کیا طریقہ ہے؟

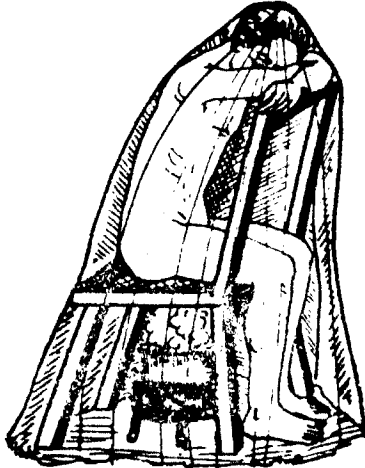
جواب (۳۱)۔ بالکل وہی جو قدیم طریقہ تھا لیکن ذرا سلیقہ و طریقہ کے ساتھ۔ اس تصویر نمبر (۴) میں کھاٹ پر مریض کو برہنہ لٹا دیا گیا ہے اس پر ایک کمبل ڈال دی گئی ہے پلنگ کے چاروں طرف موٹا کپڑا لپیٹ دیا گیا ہے۔ تاکہ بھاپ باہر نہ نکلنے پائے۔

پلنگ کے نیچے تین برتن جن میں پانی جوش کھا کر بھاپ بن گیا تھا ڈھانک کر رکھ دیئے گئے ہیں۔ ایک گردن کے پاس اور ایک کمر کے پاس اور ایک ٹانگوں کے پاس۔

اب آہستہ آہستہ ڈھکنوں کو ہٹایا جائے گا اور بھاپ ہمارے جسم تک پہنچ کر پسینہ لائے گی۔ اور فاسد مادہ جسم سے خارج ہو جائے گا۔ اس طرح مریض تمام جسم کو بھاپ لے گا۔ کروٹ ہو کر الٹا لیٹ کر اور تمام جسم سے پسینہ بہہ جائے گا۔ مریض کو اس میں بڑا آرام معلوم ہوتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کی آدھی بیماری دور ہو گئی۔ اس علاج کے وقت کئی برتن چولھے پر چڑھتے رہتے ہیں تاکہ بھاپ کم ہونے کے بعد دوسرا بدل دیا جائے۔ یا اسپرٹ کے چولھے کا خاص سامان اس کے لیے ہوتا ہے۔ چونکہ اسپرٹ وغیرہ کا خرچ فی زمانہ بہت زیادہ ہوتا ہے اس لیئے میں نے ایک خاص طریقہ اس کے لیے اختیار کیا ہے جو بہت ہی کم خرچ اور بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔

تصویر (۳)

تصویر (۴)

(۱) پلنگ بان کا (۲) کمبل (۳) گرم پانی کے برتن جن سے بھاپ نکل رہی ہے

تصویر (۵)

(۱) بان بنی ہوئی کرسی (۲) گرم پانی کا برتن جس سے بھاپ نکل رہی ہے (۳) کمبل

اسٹوپر یا کوتلے کے چولہے پر ڈبہ رکھا ہوا ہے۔ اور نلکی کے ذریعہ فوارے سے اسٹیم پلنگ کے نیچے جارہا ہے۔ جتنی دیر چاہو اور جس قدر چاہو اس طرح اسٹیم لے سکتے ہو۔

جست کے پتر کا ایک ڈبہ بنالو اور نلکی بھی اور فوارہ بھی بس اسٹیم کا آلہ تیار ہوگا۔

سوال (۳۲)۔ اس کے علاوہ بھی کوئی طریقہ بھاپ لینے کا ہے ؟

جواب (۳۲)۔ دیکھیے تصویر ۵

مریض کو بید کی کرسی پر بٹھلا دیجیے[1] اور کمبل اوڑھا کر اسٹیم یعنی بھاپ دیجیے۔ اس طریقہ سے بہت جلد اور بہت آسانی سے پسینہ آجاتا ہے۔ اسٹیم باتھ کو مسلمانوں نے خوب فروغ دیا تھا۔ لیکن نام تو یاد رہ گیا عمل بھول گئے۔

سوال (۳۳)۔ وہ کیسے ؟

جواب (۳۳)۔ آپ نے ٹرکش باتھ کا نام سنا ہوگا۔ یہ دراصل مسلمانوں کے گرم حمام کی ایجاد ہے۔ ہر شہر میں گرم حمام بنائے جاتے تھے جس میں غریب سے لے کر بادشاہ تک حمام کرتے۔ گویا صحت کو برقرار رکھنے کے لیے یہ ایک بہترین ذریعہ تھا۔ اس حمام کے کئی درجہ ہوتے اور حمام سے نکلنے کے بعد انسان چست و چوبند ہو جاتا۔ تمام جسمانی کثافتیں دور ہو جاتیں۔ اور بیماریاں اس کو چھونے بھی نہیں پاتیں۔ لیکن اہل یورپ نے جن کے مذہب میں عمر بھر پانی کو جسم پر نہ ڈالنے والا سب سے زیادہ مقدس سمجھا جاتا تھا، مسلمانوں کے زوال کے بعد اس کو بھی فنا کر دیا۔ باوجود اس کے انھوں نے ٹرکش باتھ کے نام سے مختلف طریقوں سے جو بہت ہی گراں قیمت ہیں اس کو استعمال کیا۔ لیکن وہ بات اب تک نہ پیدا ہو سکی جو قدیم حماموں میں ہوتی تھی چنانچہ آج بھی شہر حیدرآباد میں پرانے پل کے قریب گرم حمام کی ایک یادگار آثار

---

[1] یا ایک کرسی بنا کر اس کو بان سے یا باریک رسی سے بن دیجیے تاکہ درمیان میں سوراخ رہیں اور بھاپ آجائے۔

قدیمہ بنی ہوئی ہے اور زبان حال سے کہہ رہی ہے کہ ؎

از نقش و نگار در و دیوار شکستہ

آثار پدیداست صنادید عجم را

خیر یہ تو ایک درمیانی بات آگئی۔ مقصد اس سے یہ ہے کہ اسٹیم باتھ ایک قدیم طریقہ کا خلاصہ ہے۔ اور بس۔

سوال (۳۴)۔ اسٹیم باتھ کب اور کہاں اور کیسے لینا چاہیے ؟

جواب (۳۴)۔ اسٹیم باتھ میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے ورنہ پسینہ میں اگر زرا بھی ہوا لگ جائے تو سخت خطرناک کیفیت پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اس لیے اس کو بند کمرہ میں لینا چاہیے۔ جب تک باتھ ختم نہ ہو کمرہ کا دروازہ بند رہے اور باتھ ختم ہونے کے بعد بھی پسینہ ختم ہو کر جسم کو ٹھنڈک آنے تک باہر نہ نکلیں، پلنگ یا کرسی دروازہ سے ہٹ کر رکھی جائے تاکہ دروازہ کی ہوا راست مریض کے جسم کو نہ لگے۔ یاد رہے کہ کمزور اور زیادہ بیمار آدمی بالخصوص مراقی مزاج کے مریض کو بھاپ کا غسل نہیں دینا چاہیئے۔

سوال (۳۵)۔ کیا مریض کے چہرے کو بھی کمبل سے ڈھانک دینا چاہیے۔ یا کھلا رہنا چاہیے۔ ؟

جواب (۳۵)۔ پہلے تو چہرہ ڈھانک لیا جائے تاکہ پسینہ جلد آجائے اس کے بعد چہرہ کھول لیا جائے بلکہ اگر مریض کو پیاس کی شدت معلوم ہو تو پانی بھی پلا دیا جا سکتا ہے۔

اگر مریض کو گھبراہٹ ہو تو سر پر ٹھنڈا تولیا رکھنا چاہیے۔

سوال (۳۶)۔ اس کے بعد کیا کرنا ہوگا ؟

جواب (۳۶)۔ جب خوب پسینہ خشک ہو جائے تو ۱۵ منٹ کے بعد ہپ باتھ یا سٹز باتھ ضرور لینا چاہیے۔ یاد رکھو یہ بہت ہی ضروری ہے تاکہ جسم کا دوران خون اعتدال پر آجائے اس کے بعد غذا دی جا سکتی ہے۔ غذا بہت زود ہضم ہلکی ہونی چاہیے۔ تفصیل کے لیے دیکھو باب غذا۔

سوال (۳۷)۔ اسٹیم باتھ کتنی بار لعد کتنی دیر لینا چاہیے ؟

جواب (۳۷) ۔ اسٹیم باتھ روزانہ نہیں لیا جا سکتا۔ مریض کے حالات اور فاسد مادہ کے اعتبار سے دیا جاتا ہے جو کسی حالت میں چار روز سے پہلے نہیں لینا چاہیے۔ عموماً ہفتہ میں ایک مرتبہ۔

کتنی دیر لینا چاہیے یہ مریض کی خواہش اور پسینہ کی امداد پر منحصر ہے۔ موسم سرما میں مریض خود دیر تک لینا چاہتا ہے مگر کسی حالت میں ایک گھنٹہ سے زیادہ نہیں دیا جا سکتا۔ عموماً آدھا گھنٹہ کافی ہے۔ اگر اسٹیم اچھا ہو تو (۱۵ یا ۲۰) منٹ کافی ہیں۔

سوال (۳۸) ۔ اسٹیم باتھ کن کن امراض میں دیا جاتا ہے ؟

جواب (۳۸) ۔ عموماً جلدی امراض میں اسٹیم باتھ مفید ہوتا ہے۔ پہلے چار دفعہ ہپ باتھ یا سٹز باتھ دینے کے بعد ایک مرتبہ اسٹیم باتھ دے دیا جائے۔

سوال (۳۹) ۔ فرض کرو کہ کسی کے پیر میں درد ہے یا بازو میں یا کان میں ہو تو کیا مقامی اسٹیم باتھ دیا جا سکتا ہے ؟

جواب (۳۹) ۔ ایسی حالت میں مقامی اسٹیم باتھ ہی دیا جانا چاہیے۔ یعنی صرف اس عضو کی حد تک جیسے کہ کسی کو پھوڑا ہو جائے اور پھوٹتا نہیں تو مقامی اسٹیم باتھ دیا جا سکتا ہے لیکن اس کے بعد اس مقام پر ٹھنڈا پیاک کرنا چاہیے۔ اور ہر دو صورتوں میں ہوا سے اس مقام کو بچانا ضروری ہے۔

سوال (۴۰) ۔ مقامی اسٹیم باتھ کیسے دیا جاتا ہے ؟

جواب (۴۰) ۔ جس مقام پر بھاپ دینا مقصود ہو اس مقام کے حصے کو بھاپ دی جاتی ہے۔ لیکن اس کو کمبل وغیرہ سے ڈھانک لینا چاہیے تاکہ ہوا نہ لگے۔ اس کو مقامی اسٹیم باتھ کہتے ہیں۔

(۴) سن باتھ

سوال (۴۱) ۔ سن باتھ کیا ہے ؟

جواب (۴۱) ۔ قدرت نے سورج کی روشنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے عجیب نعمت کرہ زمین کے لیے عنایت فرمائی ہے جس کے بغیر کسی جاندار کی نہ تو زندگی قائم

ہو سکتی ہے اور نہ صحت برقرار رہ سکتی ہے لیکن ہمارے پاس اس گراں قدر عطیہ کی کوئی قدر و قیمت ہی نہیں۔ جن ممالک میں سورج کی کرنیں ہفتوں نظر نہیں آتیں، وہاں پر تو مصنوعی شعاعوں سے علاج کیا جاتا ہے لیکن ہم اصل ہی کے استفادہ سے اس طرح محروم ہیں جیسے کہ چمگادڑ کی آنکھیں۔ اگر ڈاکٹر لوئی کوہنی ہندوستان میں ہوتے تو نہ معلوم وہ قدرتی علاج کے لئے سورج کی شعاعوں سے استفادہ حاصل کرنے کے لیے کتنے لیکچر دیتے۔ قدیم مصر میں سورج کی شعاعوں سے علاج کیا جاتا تھا اور لوگ اس کو جادو کا علاج کہتے تھے گو آج بھی سورج کی کرنیں شعاعوں سے علاج کا ایک طریقہ رائج ہے لیکن اس کو فطری علاج نہیں کہا جاسکتا۔

خیر یہ تو بات میں بات نکل گئی۔ سن باتھ کہتے ہیں سورج کی شعاعوں میں نہانے کو۔

سوال (۴۲)۔ سورج کی شعاعوں میں کیسے نہاتے ہیں؟

جواب (۴۲)۔ برہنہ ہو کر سورج کی روشنی تمام جسم پر لیتے ہیں جس سے مسامات کھل جاتے ہیں، پسینہ آجاتا ہے اور فاسد مادہ جسم سے باہر خارج ہو جاتا ہے یا سورج کی شعاعیں اس کو جلا ڈالتی ہیں۔

سوال (۴۳)۔ اس غسل کا طریقہ کیا ہے؟

جواب (۴۳)۔ ایک ایسے مقام پر جہاں ہوا کے جھونکے نہ آتے ہوں برہنہ ہو کر لیٹ جائیں۔ اور جسم کے ہر حصہ پر دھوپ لیتے جائیں لیکن سر اور چہرہ پر بالخصوص آنکھوں پر شعاع نہ پڑنے پائے کوئی موٹا سفید کپڑا رکھ لیں۔ جب خوب پسینہ آجائے تو جسم کو تولیہ سے خشک کر لیں اور ایک گھنٹہ کے بعد ہپ باتھ یا سٹز باتھ کر لیں۔ یاد رکھو اگر کوئی مقام ہوا سے محفوظ رہنے کا نہ ملے تو تمام جسم کو باریک سفید ململ کی چادر میں لپیٹ کر آفتاب کی شعاعوں کو جسم پر لینا چاہیے۔ موزہ اور جوتا اتار دینا چاہیے۔ عورتیں چوڑیاں نہ پہنیں۔

سوال (۴۴)۔ اس علاج سے کون کون سے مرض دور ہوتے ہیں؟

جواب (۴۴)۔ تمام جلدی امراض کے لیے سن باتھ بہت مفید ہے۔ اگر کمر درد وغیرہ ہو تو اس مقام پر دھوپ لینے سے فائدہ ہوگا۔ بچوں کو کالی کھانسی ہو جاتی ہے یا گلے آجائیں، گلے میں خراش ہو تو منہ کھول کر زبان پر شعاع ڈالی جائے۔

اور اس کے بعد سٹز باتھ دیا جائے تو حیرت انگیز طریقہ پر فائدہ ہوتا ہے۔ بارہا کا تجربہ ہے۔ کان کے درد میں، داڑھوں کے درد میں بھی یہ بہت فائدہ دیتا ہے۔ درد کے مقام پر شعاعیں لی جائیں۔

سوال (۴۵)۔ یہ شعاعیں کب لینی چاہیں ؟

جواب (۴۵)۔ صبح کے وقت موسم گرما میں ۸ بجے تک اور سرما میں ۱۰ بجے تک لئے جا سکتے ہیں۔ ورنہ بہت تیز ہو جانے کی وجہ سے نقصان دہ ہو جاتے ہیں خصوصاً موسم گرما میں۔

سوال (۴۶)۔ یہ غسل کتنی دیر لینا چاہیے ؟

جواب (۴۶)۔ مریض کی خواہش اور پسینہ کی آمد کے لحاظ سے اس کو لینا چاہیے۔

ھدایت : یاد رکھو کہ اس غسل کے بعد ہپ باتھ یا سٹز باتھ ضرور لینا چاہیے۔ یا کم از کم یہ کیا جائے کہ آدھے گھنٹے کے بعد دو لوٹے ٹھنڈے پانی سے شرم گاہوں کو دھولیں۔ مگر پیروں کو پانی نہ لگنے دیں۔

(۵) کولڈ پیاک یا ویٹ شیٹ پیاک

سوال (۴۷)۔ یہ کولڈ پیاک کیا ہے ؟

جواب (۴۷)۔ درد کے مقام پر یا شدید بخار میں جسم پر بھیگا کپڑا لپیٹ دیا جاتا ہے۔ وہ اس طرح کہ ایک چادر کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر خوب نچوڑ دیں۔ اور گلے سے لے کر ٹخنوں تک چادر میں جسم کو لپیٹ دیں۔ اس کے بعد گرم کمبل سے جسم کو لپیٹ دیا جائے۔ چہرہ کھلا رہے پیروں کے پاس آگ یا گرم پانی کی بوتل رکھ دیں تاکہ پیر گرم رہیں۔ آدھے گھنٹے یا ایک گھنٹہ میں پسینہ آجائے گا۔ اس کے بعد بہت ہی احتیاط سے کہ ہوا نہ لگے جسم کو پونچھ دو۔ اور گرم کپڑے پہنا دو بخار اتر جائے گا۔ اسی طرح درد کے مقام پر گدیاں باندھ دیتے ہیں۔

سوال (۴۸)۔ جب مواد فاسد کسی مقام پر نکلنے کے لئے جمع ہو جاتا ہے جس کو ہم پھوڑا دنبل وغیرہ کہتے ہیں تو اس کو پکا کر خارج کرنے کے لیے ڈاکٹری میں گرم پانی میں یوریک ایسیڈ ڈال کر فومنٹیشن کرتے ہیں اور قدرتی علاج میں ٹھنڈے پانی

کی پٹیاں باندھے جاتے ہیں جس سے مواد بغیر کسی تکلیف کے خارج ہوجاتا ہے یا شدید بخار کسی کو چڑھا اور کم نہ ہورہا ہو تو بھیگی چادر میں لپیٹ دیتے ہیں۔ تھوڑی دیر میں بخار اتر جاتا ہے لیکن اس کو تجربہ کار سمجھدار شخص کی ضرورت ہے ہر شخص نہیں جانتا۔ اس کے لیے ہوا نہ لگنے اور جسم کو خشک کرنے اور بخار کی حالت کو دیکھتے رہنے کی ضرورت بڑی ہوشیاری سے کرنی پڑتی ہے۔ اس لیے اس قسم کے علاج کو بہت احتیاط سے کرنا چاہیے۔

سوال (۴۸)۔ تو پھر عام طور پر کولڈ پیاکس کس کے لئے کیا جا سکتا ہے ؟

جواب (۴۸)۔ پھوڑوں کے لیے یا کہیں چوٹ آجائے یا کسی مقام پر درد ہو یا کہیں زخم لگے یا کوئی حصہ جل جائے تو مقامی کولڈ پیاکس ہو سکتے ہیں۔

سوال (۴۹)۔ وہ کس طرح کئے جائیں ؟

جواب (۴۹)۔ ایک بڑا کھادی کا کپڑا لے کر اس کی آٹھ دس تہہ کرلیں اور ٹھنڈے پانی میں بھگوکر خوب نچوڑنے کے بعد ضرورت کے مقام پر نم گدی رکھ کر اوپر سے کمبل یا فلالین کی بیانڈس باندھیں۔ لیکن کس کر نہ باندھیں ہلکی لپیٹ دیں تاکہ دوران خون میں رکاوٹ نہ ہو۔ اس طرح عام طور پر کر سکتے ہیں یا کسی کو بخار آجائے بحران یعنی سرسام میں کمی ہوجائے۔ اور تین گھنٹہ کے بعد یا گدی کے اوپر کا حصہ گرم ہوجائے تو پھر دوسری گدی کو بھگوکر رکھ سکتے ہیں لیکن گدی نکالنے کے وقت احتیاط کرنی چاہیے۔ اس مقام کو ہوا نہ لگے اور جب ضرورت باقی نہ رہے اور کولڈ پیاک نکالیں تو اس حصہ کو خشک کر کے گرم رکھنا ضروری ہے۔

(۶) مڈ پلاسٹر

سوال (۵۰)۔ مڈ پلاسٹر کس کو کہتے ہیں ؟

جواب (۵۰)۔ پولٹس وغیرہ جیسے ڈاکٹر باندھتے ہیں۔ اسی طرح مٹی کو گیلا کر کے جسم کے کسی حصہ کو باندھ دیتے ہیں اس کو مڈ پلاسٹر کہتے ہیں۔

سوال (۵۱)۔ مڈ پلاسٹر کی ضرورت کب ہوتی ہے ؟

جواب (۵۱)۔ مواد خارج کرنے یا کہیں مواد فاسد جمع ہوگیا ہے تو اس کو جذب

کرنے کے لیے مٹی بہت کام دیتی ہے۔ بچھو یا کسی زہریلے کیڑے یا جانور کے کاٹے ہوئے زخم پر مٹی باندھو تو مٹی فوراً زہر کو اپنے میں جذب کر لیتی ہے اور آرام ہو جاتا ہے۔ خارش وغیرہ کے لیے جسم پر مٹی کو لیپ دو۔ اور دھوپ میں بیٹھ جاؤ خشک ہونے کے بعد نہا لو۔ دو تین روز اسی طرح کرو تو خارش جاتی رہے گی۔
پیٹ میں درد ہو تو پیٹ پر باندھنے سے بھی آرام ہو جاتا ہے۔ پھوڑے پر باندھو تو وہ آسانی سے مواد خارج کرے گا۔ اگر پھوڑا پھوٹ گیا ہو تو اس پر باندھو مواد کو کھینچ لے گا۔ بواسیر کے مسوں پر باندھو تو بواسیر کو بھی فائدہ ہوگا جس کا میں نے کئی مرتبہ تجربہ کیا ہے۔ اسی طرح گیاسیس میں پیڑو پر باندھو ریح خارج ہو ہو جائے گی۔
مڈ پلاسٹر کی موٹائی کم از کم ایک انچ ہونی چاہیے جس قدر موٹائی ہو گی مفید ہوگا۔

(۷) اینیما

سوال (۵۲)۔ اینیما تو ڈاکٹری طریقہ علاج ہے پھر قدرتی علاج میں کیوں؟
جواب (۵۲)۔ اینیما بھی قدرتی علاج ہے جس کو ڈاکٹروں نے مجبوراً اپنے علاج میں داخل کر لیا ہے کیونکہ اینیما کا طریقہ انسان نے ایک پرندے سے سیکھا ہے[1] جس کی ایجاد قدیم مصر کی ہے۔ ڈاکٹری علاج میں تو ادویات سے اینیما دیا جاتا ہے اور قدرتی علاج میں صرف پانی سے۔ چونکہ قدرتی علاج معدہ سے فاسد مادہ کو خارج کر دیتا ہے اس لیے اگر رودہ مستقیم میں فاسد مادہ جمع ہو گیا ہے اور وہ جلد خارج نہیں ہو سکتا ہے تو معدہ کو اس طرح مدد دے کر فاسد مادہ کو خارج کر دیا جاتا ہے۔

---

[1] یہ پرندہ بگلے کی قسم کا دریائے نیل مصر میں ہوتا ہے۔ جب اس پرندہ کو قبض ہو جاتا ہے اور وہ بیمار ہو جاتا ہے تو اپنی چونچ میں پانی لے کر وہ اپنی مقعد میں داخل کر لیتا ہے۔ کیوں کہ اس کی گردن لمبی ہونے کی وجہ سے وہاں تک آسانی سے پہنچ سکتی ہے۔ اس طریقہ سے اس کو اجابت آجاتی ہے اور وہ تندرست ہو جاتا ہے۔ اسی کو دیکھ کر اہل مصر نے اس کو ایجاد کیا ہے۔

سوال (۵۳)۔ قدرتی علاج میں اینیما کس طرح دیا جاتا ہے؟

جواب (۵۳)۔ عموماً اوسط درجہ کے ٹھنڈے پانی سے لیکن بعض اوقات گرم پانی سے بھی اینیما دیا جاتا ہے، جب کہ پیٹ میں درد ہو یا پیشاب بند ہو گیا ہو تو گرم پانی کا اینیما مفید ہوتا ہے۔ اور بخار کی حالت میں ٹھنڈے پانی کا اینیما مفید ہوتا ہے۔
ایک بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ڈاکٹر اور حکیم جو کوئی قدرتی و فطری علاج کو اپنے طریقۂ علاج میں ملا کر کرتے ہیں تو وہ قدرتی علاج نہیں کہا جا سکتا۔ جب تک کہ فطری علاج کے نظریات کو تسلیم کر کے اسی طریقہ پر تمام علاج نہ کیا جائے۔ چونکہ ڈاکٹر اور حکیم اپنے نظریات پر قائم رہ کر مجبوراً بعض فطری اصول پر عمل کرتے ہیں تو وہ قدرتی علاج کیسے ہو سکتا ہے۔؟

(۸) فاقہ

سوال (۵۴)۔ فاقہ سے قدرتی علاج کا کیا تعلق ہے؟

جواب (۵۴)۔ فاقہ تو فطری علاج کا ایک اہم طریقہ ہے۔ اکثر ہم دیکھتے ہیں کہ جب جانور بیمار ہو جاتا ہے تو سب سے پہلے وہ فاقہ کرنے لگ جاتا ہے اور انسان بھی بحالت بیماری غذا کی طرف بالکل رغبت نہیں کرتا۔ باوجود اس فطرت کی رہنمائی کے ہم فطرت کی خلاف ورزی کے مرتکب ہوتے ہیں۔ کاش ہم فطرت کے ان اشاروں ہی پر غور کریں تو حکیم اور ڈاکٹر سے بے نیاز ہو جاتے۔

سوال (۵۵)۔ فاقہ کب اور کس طرح کیا جائے؟

جواب (۵۵)۔ جب کبھی ہمارے حواس کو خرابی صحت کا سگنل ملے تو صرف چوبیس گھنٹہ کا فاقہ کر لینا ہمارے جسم کی مشنری کو فاسد مادہ پر قابو پا جانے کا موقع دینے کے لیے بہت کافی ہے مگر برخلاف اس کے ہم تو ایسے مواقع پر الٹی گنگا بہاتے ہیں اور بلا کسی رغبت و خواہش کے نادان دوستی اور احمقانہ محبت کا ثبوت دیتے ہیں کہ مریض کو جبراً کچھ نہ کچھ کھلانے کی ممکنہ کوشش کرتے ہیں۔

سوال (۵۶)۔ کیا فاقہ بھی کوئی خاص علاج ہے؟

جواب (۵۶)۔ فاقہ تو ایک مستقل علاج بھی ہے۔ لیکن ڈاکٹر لوئی کوہنی کے اصول

قدرتی علاج کو اس سے ضمنی تعلق ہے۔ مختصر فاقہ یعنی زیادہ سے زیادہ اڑتالیس گھنٹے فاقہ کرایا جاتا ہے۔

میرے تجربے میں مسلمانوں کو بلا سحری کے روزہ رکھ لینا چاہیے یہ بہترین فاقہ ہے بشرطیکہ افطار کے وقت بہت ہلکی غذا کھائی جائے۔ اس طرح چار چھ روزے دوران علاج میں رکھ لیے جائیں۔ بعض لا علاج امراض میں تب بے حد مفید ثابت ہوئے ہیں۔

سوال (۵۶)۔ اڑتالیس گھنٹے کے فاقہ کے درمیان کیا پانی بھی نہ پینا چاہیے۔؟

جواب (۵۶)۔ فاقہ میں لیموں یا موسمی یا سنگترے کا رس چار گھنٹے کے فاصلے سے تھوڑا سا پی لیا جا سکتا ہے اور فاقہ کبھی زیادہ مقدار میں رس پی کر ختم کیا جاتا ہے۔ لیکن فاقہ ختم کرنے کے بعد بہت ہی ہلکی اور زود ہضم غذا مریض کو دینی چاہیے اور بصورت روزہ لیموں کی چائے سے روزہ افطار کر کے ہلکی غذا کھائیں۔

(۹) غذا اور پرہیز

سوال (۵۷)۔ ان تمام غسلوں کے بعد غذا کب کھائی جائے؟

جواب (۵۷)۔ اچھی طرح یاد رکھو کہ یہ تمام غسل صبح غذا کھانے سے پہلے ہونا چاہیے۔ اور دوپہر اور شام کے غسل کھانا ہضم ہو جانے کے بعد یعنی غذا کے تین گھنٹے بعد کرنا چاہیے اور ہر غسل کے ختم ہو جانے کے ایک گھنٹہ بعد غذا کھائی جائے۔

سوال (۵۸)۔ کیا اس علاج میں کچھ پرہیز بھی ہے؟

جواب (۵۸)۔ ہاں اس علاج میں پرہیز بہت ضروری ہے۔ چاء، شراب، گوشت گرم مصالحہ، اچار، چٹنی، سرکہ وغیرہ جتنی بھی گرم و تیز چیزیں ہیں وہ ہرگز نہ کھائی جائیں۔ خصوصاً زمانہ علالت میں اور گائے کے گوشت کی تو اس علاج میں قطعاً ممانعت ہے چکنی چیزیں مثلاً گھی۔ تیل۔ چربی بہت کم کھانی چاہیئے جس کے معنی یہ ہیں کہ صرف ذہنی تصور کو بدلنے کے لیے کھا سکتے ہیں۔

سوال (۵۹)۔ قدرتی علاج میں تو پرہیز نہ ہونا چاہیئے۔ قدرت تو سب کچھ انسان کے کھانے کے لیے دستر خوان گیتی پر مہیا فرمائی ہے۔ پھر یہ پرہیز کا کیا جھگڑا ہے؟

جواب (۵۹)۔ یہ سچ ہے کہ قدرت نے ہر چیز انسان ہی کے لیے پیدا کیا ہے سنکھیا بھی انسان کے لیے باوجود زہر ہونے کے تریاق بھی ہے اور دودھ شہد بھی انسان کے لیے باوجود بہترین غذا ہونے کے زہر بھی ہے۔ بات یہ ہے کہ ہر چیز کے لیئے قدرت نے ایک مقدار مقرر کی ہے اس کی خلاف ورزی بلاشبہ نقصان رساں ہے۔

یاد رکھو کہ ہر مرض کا سبب دراصل بد پرہیزی ہے یعنی اصول فطرت کے خلاف غذا کھانا اور قدرتی غذا کو چھوڑ کر محض زبان کے مزہ کے لیے چٹ پٹی تیز غذا کھانا۔ ظاہر ہے کہ اس سے ہماری مشنری کا باٹلر یعنی معدہ متاثر ہوگا۔

ایک بات یاد رکھو کہ بے ترتیب اور تیز و گرم غذا معدہ میں جاتی ہے تو معدہ کو اس کا قوام بنا کر خون صالح پیدا کرنے میں بڑی دقت ہوتی ہے۔ معدہ کا کام تو یہ ہے کہ اس کی سو حصہ قوت میں سے ستر حصہ قوت غذا کا تجزیہ کر کے قوت حیات کو بڑھانے کے لیے صرف ہوتی ہے اور باقی تیس حصہ قوت جسم کو فاسد مادہ سے بچانے اور اس کو خارج کرنے کے لیے کام آتی ہے اور انسان جب بھی غذا کھائے جو قوت حیات کو زیادہ فائدہ پہنچانے والی ہو تو معدہ کو فاسد مادہ کے چھانٹنے کے لیے بہت کام کرنا پڑتا ہے اور نتیجہ پاکیزہ خون زیادہ بن جاتا ہے جس کے معنی ہیں کہ صحت و تندرستی میں اضافہ ہوگیا۔

سوال (۶۰)۔ جب تک ہم مقوی غذا نہ کھائیں گے تو ہم تندرست اور قوی کیسے ہو سکتے ہیں جیسے گوشت گھی وغیرہ، محض ترکاری دال اناج وغیرہ سے کیا قوت آسکتی ہے؟

جواب (۶۰)۔ دیکھیے کہ ۔ نے عمدہ بریانی مرغ وغیرہ خوب کھایا اور کسی نے جوار کی روٹی اور سادہ ترکاری اور آدھا پیٹ کھایا۔

بریانی کھانے والے کا معدہ مرغن غذا ہونے کی وجہ سے تمام رات کام کرتا رہا۔ جس کی وجہ سے صبح تک ڈکاریں آتی رہیں اور صبح اجابت ہوئی تو انتہائی بدبودار صبح کو طبیعت بھی صاف نہ ہوئی۔ یہ ثبوت ہے اس بات کا معدہ فاسد مادہ کو علیحدہ کرنے میں اپنی پچاس فیصد قوت صرف کرتا رہا مگر پھر بھی وہ کامیاب نہ

ہو سکا۔ جوار کی روٹی کھانے والے کا معدہ تمام رات خون صالح بنانے میں اپنی قوت صرف کرتا رہا۔ ستر فیصد سے زائد اس کام میں اس کی قوت صرف ہوئی اور فاسد مادہ کے علیحدہ کرنے میں تیس فیصد سے کم قوت میں وہ صد فیصد فاسد مادہ کو علیحدہ کر دیا۔ رات بھر آرام ملا۔ صبح بیدار ہوا تو چست و چوبند۔ اجابت ہوئی تو سادہ بلا بدبو کے۔

اب غور کیجیے کس غذا سے حقیقی قوت حیات پیدا ہوئی۔ بات یہ ہے کہ معدہ اور اس کے متعلقہ عروق اسی تناسب سے اپنے فرائض انجام دیتے ہیں جو قدرت نے ان کے لیے مقرر کر دیے ہیں باوجود اس کے وہ اپنی مقررہ قوت سے کچھ زیادہ بھی برداشت کر لیتے ہیں لیکن ہمیشہ کے لیے زیادہ سے زیادہ بوجھ وہ کس طرح اٹھا سکتے ہیں۔ کیا ایک دس ہارس پاور کے انجن سے آپ پچاس ہارس پاور بوجھ کو ہمیشہ کھینچ کر مشتری کی اچھی حالت کی امید کر سکتے ہیں بس معدہ کا حال بھی یہی ہے کہ ہضم دیر سے ہونے والے غذا سے زائد پیدا ہو کر خون گندہ ہو جاتا ہے۔ خون کے گندہ ہو جانے سے فاسد مادہ کا جسم میں پیدا ہونا لازمی ہے جس کا نتیجہ ہماری تندرستی باقی نہیں رہ سکتی۔

ایک فارسی کا مقولہ ہے کہ غذا زندہ و تندرست رہنے اور اپنے فرائض کو... کے لیے کھائی جاتی ہے نہ کہ زندگی کا مقصد ہی کھانا ہے۔

آنحضرت محمد صلعم دن میں صرف ایک ہی مرتبہ کھاتے تھے۔ دنیا میں جس قدر نامور ہستیاں گذری ہیں وہ کم کھا کر ہمیشہ تندرست رہی ہیں اور بڑے بڑے کام کیے ہیں۔ کیونکہ ان کی خوراک بہت مختصر اور نہایت سادہ تھی۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی روحانی اور جسمانی تندرستی اپنی آپ نظیر تھی۔

انسان کو چاہیے کہ محنت کرے زیادہ اور تندرست رہنے کو کم کھائے اور سادہ

گاندھی جی کہتے ہیں کہ ــــــ اگر ہم پیٹ کو معبود بنالیں اور ساری زندگی پیٹ ہی کی خدمت میں صرف کر دیں تو ہم حیوانات سے بھی بدتر ہیں۔ ذرا اس مقولہ پر تو غور کر لو۔

سوال (۶۱)۔ اچھا تو قیام صحت کے لیے کیا کھانا چاہیے؟

جواب (۶۱)۔ یہ تو ایک ایسا سوال ہے جس پر لاکھوں صفحات لکھے جا چکے ہیں۔ اس مختصر سی کتاب میں تفصیلات کس طرح بیان کی جا سکتی ہیں؟ مختصر یہ کہ ڈاکٹر لوئی کوہنی کا قول ہے کہ جہاں تک ہو سکے قدرت کے عطیہ کو ان کی اصلی حالت ہی میں کھانا چاہیے جو چیز کچی حالت میں خوش ذائقہ ہو گی وہ مقوی ہو گی۔ پس اس نظریہ کو یاد رکھو۔

البتہ یہ بتلا دیا جاتا ہے کہ قدرتی علاج کے دوران میں ہماری غربت کے لحاظ سے ہم کو کیا کھانا چاہیے اور کس طرح؟

ہر قسم کا اناج پکا ہوا، خمیری روٹی بھوسی ملی ہوئی روٹی جوار یا مکئی وغیرہ کی روٹی۔ تازہ دودھ بلا گرم کیا ہوا، ابلی ہوئی ترکاریاں، ابلی دالیں خصوصاً مونگ کی دال، میوے، چھاچ، دہی، مسکہ، گڑ، پکے ہوئے پھل وغیرہ، وقت کی پابندی سے کھائیے۔ کھلی ہوا میں خوب چبا چبا کر آہستہ آہستہ ہنسی خوشی باتیں کرتے ہوئے کھانا چاہیے۔ غم اور غصہ کی حالت میں کھانا ہرگز نہ کھاؤ۔

سوال (۶۲)۔ تو کیا یہ سب بغیر مرچ مسالے کے کھانا چاہیے؟

جواب (۶۲)۔ یاد رکھو کہ زبان کا چٹخارہ کوئی چیز نہیں۔ محض تیزی سے جب زبان کو تکلیف ہوتی ہے تو اس کو ہم مزہ کہتے ہیں۔ چونکہ مزے کے لیے مرچ مسالے ڈال کر حیاتین جل جاتے ہیں اور مسالے ہی مسالے باقی رہ جاتے ہیں جو ہماری زبان کو چیر دیتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ سالن خوب مزے دار ہے۔ ہم کو اس سے کوئی بحث نہیں ہوتی کہ اس سالن میں جسم کی قوت کے لیے کیا ہے اور کیا نہیں۔ بس ہم کو تو غرض زبان کے مزے سے ہے۔ ایک معمولی بات پر غور کرو ہم چاول کی پیچ نکال کر چاول کھاتے ہیں۔ کیا کوئی عقلمند اس بات کو پسند کرے گا کہ گوشت کو پانی میں پکا کر اس کا عرق تو پھینک دیا جائے اور گوشت کی بوٹیاں چبانے بیٹھے؟ بس یہی صورت چاول کی پیچ پھینک دینے کی ہے۔ ذرا پیچ کو پی کر دیکھو اس میں کتنی قوت حاصل ہوتی ہے۔ مگر ایسی معمولی بات بھی تو ہماری بہنوں کے ذہن میں نہیں آتی۔ اسی پر ہمارے تمام پکوانوں کا اندازہ کر لیجیے اور ہماری غذا کا محاسبہ کیجیے تو معلوم ہوگا کہ ہم اصلی غذا کھاتے نہیں۔

سوال (۶۳) ۔ تو کیا مرچ ادرک لہسن اچار انڈا مچھلی بھی نہیں کھانا چاہیے؟

جواب (۶۳) ۔ دیکھیے مرچ ادرک لہسن اچار انڈا مچھلی تیل کو تو ڈاکٹر لوئی کوہنی منع کرتے ہیں لیکن میں نے جو تجربہ کیا ہے وہ یہ کہ ان چیزوں کو بہت ہی کم مقدار میں مریض کو دینا چاہیے اور عام طور پر بھی کم مقدار میں کھانا چاہیے۔ کیونکہ ہمارے ملک کی عادت کو ہم چھوڑ نہیں سکتے۔ اس میں سے بعض چیزیں تو ہمارے ڈاکٹر اور حکیم بھی علاج کے وقت منع کر دیتے ہیں جیسے بخشش میں مرچ کا پرہیز عام طور پر کیا جاتا ہے۔ جگر کی بیماری میں گھی تیل کا پرہیز کرایا جاتا ہے۔ کم از کم بیماری کے زمانہ میں علاج کے وقت سوائے ابلی ترکاری اور روٹی چاول کے کچھ نہ کھائیں۔ اب رہا گوشت مچھلی وغیرہ ان کو بھی ڈاکٹر لوئی کوہنی نے منع کیا ہے۔ لیکن میں نے اپنے تجربہ کے لحاظ سے بعض مریضوں کو کبھی کبھی مچھلی پرند کے گوشت کو بغیر مرچ اور گرم مسالوں کے کھلایا ہے کوئی نقصان نہیں ہوا۔ نیز انڈا ہاف بائیل یا کچا یا نیم برشت بھی کھلایا ہے اور ڈاکٹر لوئی کوہنی بھی انڈوں کی اجازت دیتے ہیں۔ پس علاج کے دوران میں کبھی کبھی ایسی چیزیں ذرا سی کھائی جائیں تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہو سکتے کہ زیادہ سے زیادہ کھالیں اور ہمیشہ کھاتے ہی رہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ علاج کوئی فائدہ نہ دے گا۔ اور بلا وجہ قدرتی علاج کا نام بدنام ہوگا۔

سوال (۶۴) ۔ کیا کھٹائی کھا سکتے ہیں؟

جواب (۶۴) ۔ لیموں کی کھٹائی اس علاج میں بے حد مفید ہے۔ خصوصاً لیموں کی چائے بنا کر پینی چاہیے۔ املی اور آمچور دہی کی کھٹائی بہت کم مقدار میں کبھی کبھی کھا سکتے ہیں۔ البتہ لیموں اور پیاز کی چٹنی کھائی جا سکتی ہے۔ بشرطیکہ خرابی نہ ہو۔

سوال (۶۵) ۔ لیموں کی چائے کیسے بنائی جاتی ہے؟

جواب (۶۵) ۔ ایک لیموں کا رس پیالی میں نکالو اور خوب گرم گرم پانی کو لیموں کے رس کے برابر یا دگنا اس میں ڈال دو اور آدھا چمچہ شکر ملا کر چمچے سے آہستہ آہستہ چسکیاں لیتے ہوئے پی لو۔

یاد رکھو یہ ایسی بہترین قدرتی ٹانک ہے کہ دنیا کی کوئی ٹانک اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ یہ خیال کہ لیموں سرد ہے دل سے نکال دو۔ اس ترکیب سے اس کی سردی باقی نہیں رہتی۔

اس بات کا خیال رکھو کہ جس قدر آہستہ آہستہ اس چائے کو چسکیاں لے لے کر پیوگے اتنا ہی فائدہ ہوگا کیونکہ لعاب دہن اس کے ساتھ معدہ میں جائے گا اور وہاں اکسیر کا کام کرے گا۔

اوقات غذا

سوال (٦٦)۔ غذا کے اوقات کیا ہوں گے؟

جواب (٦٦)۔ صرف دو وقت غذا کھانی چاہیے۔ صبح دس بجے تک اور شام غروب آفتاب سے ایک گھنٹہ پہلے تک۔ تاکہ غذا کھانے کے بعد دھوپ کی شعاع تمہارے جسم پر پڑے۔ صبح میں یا دوپہر میں ناشتہ وغیرہ کچھ نہ کرو۔ اگر کرنا ہی چاہتے ہو تو صبح صرف تازہ دودھ یا لیموں کی چائے پی سکتے ہو۔ یعنی ۷ بجے اور ایک دو بجے کچھ تازہ پھل کھانے کی گنجائش نہ ہو تو لیموں کا شربت پی لو۔ یا کچھ خشک میوہ یا دودھ، پس اس کے سوائے کوئی چیز نہ کھانی چاہیے اور نہ رات کو سوتے وقت کھانا چاہیے۔ یاد رکھو کہ زیادہ رات کو ثقیل غذا کھانا ہمارے معدہ کے لیے ظلم ہے کیونکہ رات کو سو جاتے ہو تو تمام اعضا بھی آرام لیتے ہیں۔ لیکن بے چارہ معدہ تمام رات مصروف رہتا ہے۔ رات دن کی مصروفیت پر کچھ تو رحم کرو اور کچھ دیر تو اس غریب کو آرام کر لینے دو۔ تاکہ تازہ دم ہو کر اپنے فرائض احسن طریقہ پر انجام دے سکے۔

انسان کو دو وقت سے زیادہ کھانا کھانے کا کوئی حق نہیں ہے۔ ورنہ اس کی انسانیت زیر بحث آجائے گی۔ اس پر غور کرو۔ اور ایک ہفتہ اس اصول پر عمل کر کے دیکھو۔ معلوم ہوگا کہ صرف دو وقت کھانے سے قوت زیادہ ہوتی ہے یا دس وقت کھانے سے۔

خصوصاً ضعیف العمر یا ۵۰ سال کے لوگوں کو جو دوڑ دھوپ کے عادی نہیں بلکہ

بیٹھے ہی رہتے ہیں دو وقت سے زائد کھانا صحت و قوت کو خراب کر لینا ہے۔

سوال (۶۷)۔ اچھا پانی گرم کیا ہوا پینا چاہیے یا سادہ؟

جواب (۶۷)۔ پانی ہمیشہ سادہ قدرتی پینا چاہیے اگر پانی گندلا ہو تو فلٹر کر کے پی لو۔ کوئی نقصان نہ ہوگا۔ یہ غلط ہے کہ پانی میں جراثیم ہوتے ہیں اس لیے گرم کرنا چاہیے ہوا میں بھی تو جراثیم ہوتے ہیں پھر اس کو کیا کرو گے؟ بہرحال پانی کو گرم کر کے پینے کی ضرورت نہیں' البتہ صاف ستھرا کر کے پی لینا چاہیے۔

(۲) ہوا

سوال (۶۸)۔ پانی مٹی سورج سے علاج کے طریقہ تو معلوم ہو چکے لیکن ہوا کے ذریعہ کیا علاج کیا جا سکتا ہے۔؟

جواب (۶۸)۔ ظاہر ہے کہ ہم بغیر سانس لیے زندہ نہیں رہ سکتے۔ سانس ہی کے ذریعہ صاف و پاک ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور وہاں سے غلیظ مادہ کو اپنے میں جذب کر کے باہر نکل آتی ہے۔ یہ عمل ہر سانس میں ہوتا رہتا ہے۔ اگر ہم کو سانس خراب ہوا کے ساتھ لینا ہو تو خراب ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوگی اور وہاں پر غلاظت میں اضافہ کرے گی۔ برخلاف اس کے جس قدر پاکیزہ ہوا ملے گی پھیپھڑوں کی صفائی میں اسی قدر آسانی ہوگی۔

ایک مثال پانی کی سمجھ لو۔ گندے پانی کے کسی حوض میں نل کی ٹونٹی کھول دو۔ نل کا پانی گندگی کو صاف کر دے گا۔ برخلاف اس کے گندے پانی کو گندے پانی میں چھوڑ دو خواہ وہ کتنا ہی زیادہ ہو گندگی زیادہ ہی ہوگی صفائی نہ ہوگی۔ بس یہی مثال پاکیزہ ہوا اور غلیظ ہوا کی ہے۔

ہم پانی کی گندگی کو آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں لیکن ہوا کی گندگی کو نہیں دیکھ سکتے۔ البتہ سانس لیتے میں وہ ہم محسوس کر سکتے ہیں جب بدبو یا بوجھ سانس میں معلوم ہو۔

سوال (۶۹)۔ ہم کس طرح پاک و صاف ہوا کے ذریعے اپنے شُشش کی مدد کر سکتے ہیں؟

جواب (۶۹)۔ حبس دم۔ اور یوگ آسن کے مختلف طریقے ہیں لیکن اس کی تفصیلات میں جانے کی ضرورت نہیں۔ آسان طریقہ تو یہ ہے کہ صبح کے وقت کسی میدان یا ٹیکری یا پہاڑ پر دوڑیں تاکہ سانس پھول جائے۔ یعنی جلد جلد سانس لینا پڑے۔ ایسی حالت میں منہ بند رکھو اور ناک سے سانس لیتے اور چھوڑتے جاؤ۔ اس طرح روزانہ ششش کی صفائی ہو جائے گی۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ صبح بستر سے اٹھنے سے پہلے چت لیٹ جاؤ اور جسم کے تمام اعضا کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ یا چارزانو بیٹھ جائیں اس کے بعد سانس لینا شروع کریں۔ اس طرح کہ دس تک گنتی گن لیں۔ جب دس کی گنتی ختم ہو جائے تو سانس کو اندر روک کر پھر دس کی گنتی پوری کریں۔ جب یہ پوری ہو جائے تو پھر سانس کو اس طرح چھوڑیں کہ دس کی گنتی پوری ہونے تک وہ باہر نکلتی رہے۔ اس طرح صبح و شام یعنی سوتے وقت دس منٹ عمل کیا جائے تو نہ صرف صحت اچھی ہو گی بلکہ ہمیشہ اس پر عمل کرنے والوں کی عمر میں بھی زیادتی ہوتی ہے۔

لیکن اس کا خیال رہے کہ یہ عمل کھلی ہوا میں کرنا چاہیے بند کمرہ میں یا لحاف یا چادر منہ پر اوڑھ کر ہرگز نہ کرنا چاہیے۔

سوال (۷۰)۔ کیا غسل کے وقت بھی یہ عمل ہو سکتا ہے؟

جواب (۷۰)۔ ہپ باتھ۔ سٹز باتھ یا عام غسل کے وقت یا کھلے میدان یا پہاڑ یا نہر، دریا و تالاب میں تیرتے وقت ایسا عمل ہو تو صحت کے لیے اور کوئی قیمتی بات نہیں ہو سکتی۔ چند روز ایسا عمل کر کے دیکھو صحت و تندرستی کا کیا عالم ہوتا ہے۔

۱۱۔ عام غسل

سوال (۷۱)۔ یہ تمام غسل تو علاج کے لیے بتلائے گئے ہیں۔ عام طور پر کب اور کس طرح نہانا چاہیے۔؟

جواب (۷۱)۔ دیکھیے نہانا یعنی تمام جسم کا غسل صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ نہانے سے جسم کے مسامات سے میل دور ہو کر کھل جاتے ہیں۔

عام حالت میں ہر روز صبح و شام ٹھنڈے پانی سے نہانا چاہیے۔ یا کم از کم صبح میں ایک مرتبہ تو ضرور غسل کرنا چاہیے۔ لیکن ذرا جسم کو رگڑ کر اور صاف کر کے نہانا اچھا ہے۔ جسم کو مٹی کے جھاو سے یا مٹی کے ٹھیکرے سے آہستہ آہستہ رگڑ کر میل صاف کر لینا چاہیے۔

یاد رکھیے کہ ٹھنڈے پانی کے غسل میں پیر سے پہلے سر کو بھگونا چاہیے۔ یعنی پیروں کو خشک جگہ رکھ کر پہلے سر پر پانی ڈالو تاکہ سر سے ہوتا ہوا جسم پر اور جسم کے بعد پیروں پر آئے، اس طرح نہانے سے نزلہ زکام کبھی نہ ہوگا۔ مہینہ میں ایک مرتبہ گرم پانی سے حمام کرنا چاہیے۔ لیکن گرم پانی سے حمام کرتے وقت جسم کو ہوا نہ لگنے کا انتظام ضروری ہے ورنہ نقصان ہوگا۔ گرم پانی سے حمام کرنے سے مسامات کھل کر میل باہر آتا ہے۔

یاد رکھو کہ گرم حمام کے پندرہ منٹ بعد ہپ باتھ یا سٹز باتھ ضرور لے لو۔ تاکہ خون کی حالت اعتدال پر آجائے۔ یا کم از کم ایک دو لوٹے ٹھنڈا پانی لے کر اپنی شرم گاہ کو آہستہ آہستہ دھولو۔

سوال (۷۲)۔ ہپ باتھ اور سٹز باتھ لینے کے بعد حمام کس طرح کیا جائے ؟

جواب (۷۲)۔ ہپ باتھ اور سٹز باتھ لینے کے ایک گھنٹے بعد حمام کیا جا سکتا ہے۔ یا حمام کرنے کے ایک گھنٹہ بعد ہپ باتھ یا سٹز باتھ لے سکتے ہیں۔

سوال (۷۳)۔ جسم کو صابون وغیرہ مل کر حمام کرنا چاہیے یا نہیں ؟

جواب (۷۳)۔ عمدہ قیمتی صابون میں کاسٹک کم ہوتا ہے۔ معمولی صابون میں زیادہ ہوتا ہے جس سے جلد خراب ہو جاتی ہے۔ اگر بیسن سے جسم کو دھوئیں تو جسم میں رونق پیدا ہوگی۔ صابون سے ہرگز نہیں ہو سکتی۔ اور نہانے سے پہلے تلی کا تیل یا زیتون کا تیل مالش کر لیا جائے تو بہت اچھا ہے۔ کم از کم گرم حمام کے وقت تو تیل کی مالش ضرور کر لینی چاہیے۔

میرا ذاتی تجربہ ہے بلکہ اکثر میرا عمل تو یہ ہے کہ مٹی یا باریک ریت سے جسم بہت اچھا صاف ہوتا ہے۔ یہ بہترین قدرتی صابون ہے۔ جس کو میں عموماً نہر میں استعمال کرتا ہوں۔

اور اکثر میرے ساتھی اس کا استعمال کرتے ہیں۔ گھر میں لال مٹی کو چھان کر رکھ لیا جائے تو جسم کو کوئی تکلیف بھی نہیں ہوتی اور مٹی سے نہانے سے نہ صرف میل کچیل دور ہو جاتا ہے بلکہ مجھے تو ایک غیر معمولی فرحت محسوس ہوتی ہے۔ کیونکہ مٹی ہمارے جسم کا جزو اعظم ہے' اسی سے پیدا ہوئے ہیں' اسی میں جانا ہے اور پھر اسی سے زندہ کیے جائیں گے۔ اگر ایسی مونس و غمخوار چیز مفید نہ ہوگی تو اور کون سی چیز ہمارے لئے مفید ہو سکتی ہے۔ غور و فکر کو کام میں لاؤ تو حقیقت روشن ہوگی۔

مدت علاج

سوال (۷۴)۔ یہ قدرتی علاج کتنے دن تک کرنا ہوگا؟

جواب (۷۴)۔ ہر مرض کے دور ہونے تک تم ڈاکٹری علاج کرتے ہو۔ بس یہی سمجھ لو کہ اس علاج کو مرض کے دور ہونے تک کرنا چاہیے۔ اور اس کے بعد بھی کچھ دنوں تک جاری رکھنا چاہیے تاکہ قوت شفا بخشی زیادہ سے زیادہ ہو جائے۔

سوال (۷۵)۔ اس علاج سے تو بہت دنوں کے بعد فائدہ ہوگا۔ کیونکہ دوا وغیرہ تو کچھ بھی نہیں جو جلد فائدہ دے۔؟

جواب (۷۵)۔ یہ محض خیال ہے۔ دوسرے علاجوں میں بہت دن کے بعد فائدہ معلوم ہوتا ہے لیکن قدرتی علاج میں چوبیس گھنٹے کے اندر ہی تمہاری طبیعت تم کو صحت کی خوشخبری سنائے گی۔

یاد رکھو کہ جس پرانے اور کمزور بیمار کو دوسرے علاج سے دو ہفتوں میں صحت کے آثار پیدا کرتے ہیں' قدرتی علاج دو دن میں اپنے تاثرات کو ظاہر کر دیتا ہے۔ سب سے پہلی بات جو اس علاج میں تم دیکھو گے وہ یہ کہ دو دن کے علاج کے بعد تمہاری پژمردگی اور پستی کے بجائے فرحت اور بحالی طبیعت کے کیفیات پیدا ہو جائیں گی۔

اس بیان کی ہر شخص دو روز کے بعد ہی خود تصدیق کرنے پر مجبور ہوگا۔ کیونکہ میرا

ذاتی تجربہ ننانوے فیصد اس خصوص میں کامیاب رہا ہے۔ باوجود اس قدر وضاحت کے بھی جبکہ میں آپ سے نہ کوئی رقمی امداد کا طالب ہوں اور نہ علاج وادویات کے لیے کچھ معاوضہ طلب کر رہا ہوں بلکہ اپنا فرض انسانیت ادا کرتے ہوئے اس کا معاوضہ اپنے مالک حقیقی سے حاصل کرنا چاہتا ہوں جس کے آپ ہم سب محتاج ہیں۔ پھر بھی اگر اپنی صحت کی حفاظت اور مالی مشکلات سے نجات پانے کے لیے آپ اس قدرتی علاج کی طرف نہ دیں اور محض اپنے ذہنی تصورات میں خائف رہیں تو اس کے معنی کیا ہوں گے آپ خود غور فرمالیں۔

نواں باب

سورج کی کرنوں کی شفا بخش قوت

ہم جانتے ہیں کہ سب سے پہلے اس حقیقت پر اہلِ ہند کی نظر پڑی۔ لیکن ہم نے اپنے اسلاف کے خزانوں کی حفاظت نہیں کی اور وہ دوسروں کے حوالے ہو گئے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ہم نے اپنا سب کچھ کھو دیا اور دوسروں نے اس سرمایہ سے فروغ حاصل کیا۔ ایسی حالت میں اس کو اپنا کہہ کر نازاں ہونا بجز حماقت کے کچھ نہیں۔ بقول "پدرم سلطان بود" ہم تو تہی دامن ہی رہے بلکہ اپنی آبائی دولت کو ٹھکرا دیا اور دوسروں نے اس سے نہ صرف خود استفادہ کیا بلکہ دوسروں کو بھی مستفیض کر رہے ہیں۔ لہٰذا ہم یونان کے حکیم بقراط پر نظر ڈالتے ہیں جس نے چار سو سال قبل مسیح رب الشمس یعنی سوریہ دیوتا کے عظیم الشان مندر کے سامنے بمقام کوسس پہلی مرتبہ سورج کی کرنوں کے ذریعہ امراضِ انسانی کے علاج کا تجربہ شروع کیا اور ایک آئینہ کا شفاخانہ بنایا جس میں چاروں طرف سورج کی کرنیں جسم انسانی پر پڑتی تھیں اور جہاں انسان کو برہنہ بٹھا کر امراض کا علاج کامیاب طریقہ پر کیا جاتا تھا۔ چنانچہ ماہرِ آثار قدیمہ کالون نے اس گھر کا پتہ لگایا ہے۔

بقراط کے بعد جالینوس اور کیلوس وغیرہ حکما نے شمسی علاج کے سلسلے کو جاری رکھا اور اس میں خاصی کامیابی حاصل کی۔ یہاں تک اس علاج کے طریقے کو اہلِ روما نے بھی یونان سے سیکھا اور اپنے ہاں حمام شمسی کے علاج کو ترقی دی جس کے کھنڈر آج بھی اپنی یاد کو تازہ کرنے کے لیے موجود ہیں۔

جب یورپ کی تاریکی (جہالت) پر آفتاب علم کی کرنیں حکمائے اسلام[1] کے لینس سے ضیا پاش ہونے لگیں تو سب سے پہلے فرانس کے نامور طبیب پس تیور RoTIVER نے اس علاج کی تائید میں اپنی آواز بلند کی اور اعلان کیا کہ "سورج کی کرنوں سے امراض انسانی کا علاج آسانی سے ہو سکتا ہے" حکیم موصوف کے اس مختصر جملہ نے یورپ کے ماہرینِ طب کی توجہ علاجِ شمسی کی طرف پھیر دی اور اس سلسلے میں نت نئے تجربات کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ چنانچہ سترھویں صدی عیسوی میں سر آئزک نیوٹن نے سورج کا منشور مثلثی (یعنی تکونی لینس) تیار کیا اور انیسویں صدی کے آغاز پر ماورائے بنفشی کرن ULTRA VIOLET اور زیر سرخ کرن INFRA RED یہ دو خاص نظر سے اوجھل کرنیں یعنی غیر مرئی شعاعیں دریافت ہوئیں اور ۱۸۹۲ء میں ڈاکٹر نکلس ریگ فینس DR NICLES RYBERG FENSEN نے اس علاج کو ایک کامیاب طریقۂ سائنس کے ذریعہ یورپ کے سامنے پیش کیا اور مختلف آلات کے ذریعہ نیز مختلف رنگین برقی شعاعوں سے علاج کے ذرائع مہیا کر دیے۔

ڈاکٹر اے۔ رولیر DR. A. ROLLER نے سوئٹزرلینڈ میں ۱۹۰۲ء میں علاجِ شمسی کا پہلا دواخانہ امراض کے علاج کے لیے قائم کیا اور اس میں کامیابی حاصل کی۔

سورج کی کرنوں کا راز

بظاہر ہم کو سورج کی کرنیں سفید یا زرد نظر آتی ہیں حالاں کہ ان سفید یا شفاف کرنوں کو قدرت نے مختلف رنگوں سے مرکب بنایا ہے۔ اور ہر رنگ کے اثرات جداگانہ ہیں۔ بعض رنگ کی کرنیں جسم کے اندرونی حصوں میں دور تک پہنچ جاتی ہیں اور بعض جسم کے اوپری حصوں میں رہ جاتی ہیں..... بعض رنگ کی کرن ٹھنڈک پیدا کرتی ہے تو بعض صرف گرمی۔ کوئی رنگ کیمیائی تاثیرات رکھتے ہے تو کوئی انقلابی کیفیات کا حامل ہے۔

---

[1] ابوبکر یا زکریا الرازی نے دسویں صدی عیسوی میں سورج کی روشنی اور شعاعوں سے علاج کا اعلان کیا۔

قرآن میں الوانہ کذلک کا اشارہ ہے (۳۵ : ۲۷)

گر ہم ایک بلوری سفید بلور سے روشنی کی طرف دیکھیں یا سورج کی کرنیں سفید بلور سے گزریں تو اس کے عکس میں ہم کو سات رنگ نظر آئیں گے۔ حالاں کہ بلور شفاف سفید ہوتا ہے۔ پس ثابت ہوا کہ قدرت نے سورج کی کرنوں کو رنگوں سے مرکب کیا ہے۔

یہ بات تو ہر ایک کو معلوم ہے کہ سورج کی روشنی میں جراثیم کو مارنے کی زبردست قوت ہے۔ چنانچہ آج ڈاکٹری میں ہر مرض کا سبب جراثیم کو قرار دیا جاتا ہے[1] اور ساتھ ہی ساتھ اس بات کا اعتراف بھی کیا جاتا ہے کہ جراثیم کو مارنے کی قوت سورج کی کرنوں سے بڑھ کر اور کسی میں نہیں ہے۔ پس ڈاکٹری میں بھی صحت کے لیے سورج کی روشنی، کھلی ہوا اور ستھرا پانی لازمی قرار دیا گیا ہے۔

حکمائے نباتات بھی سورج کی کرنوں کے ذریعہ پھلوں اور ترکاریوں میں حیاتین کی نشو و نما تسلیم کرتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوگا کہ انسان کو اس کی صحت کے برقرار رکھنے کے لیے قدرت نے کیسا عظیم الشان عطیہ دیا ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر اے۔ ڈی۔ بیبٹ کا مقولہ ہے کہ:

قدرت کی لیبارٹری میں سورج سب سے بڑا شفا بخش آلہ ہے۔ پس جن اشخاص کو اپنی صحت عزیز ہے ان کو چاہیے کہ سورج کی صحت بخش کرنوں سے فائدہ اٹھائیں۔ اگر قدرت کے فیض عام سے کوئی لاپروائی برتتا ہے تو یقیناً وہ کسی نہ کسی شدید مرض کا شکار ہو جائے گا

ہندوستان نے کب اس علم کو حاصل کیا

جب ہم سنسکرت کے لفظ "سپت رشمی" کو دیکھتے ہیں اور اس کے معنی پر غور کرتے ہیں تو معلوم ہوتا ہے کہ یہ تو وہی سورج ہے جس سے سات کرنیں نکلتی ہیں جس کو موجودہ تحقیقات نے ہمارے سامنے پیش کیا ہے۔ یہ لفظ سپت رشمی (یعنی سات رنگ والا) ایک ہزار سال قبل مسیح ہمارے حکمائے ہند کا لکھا ہوا ہے[2] معلوم ہوتا ہے کہ حکمائے یورپ انھیں

[1] جراثیم کو مرض کے سبب کی حیثیت سے قدرتی علاج میں تسلیم نہیں کیا جاتا اور جراثیم کشی کو طریقۂ علاج کی حیثیت سے اختیار نہیں کیا جاتا۔

[2] سورج دیوتا سات رنگین گھوڑوں پر سواری کر رہے ہیں۔ ایسی تصویریں ہندو دھرم کے (باقی اگلے صفحہ پر)

سات کرنوں کو لے کر آگے بڑھے اور اپنے قیمتی آلات سے دل و دماغ کی بازی لگا کر نہ دیکھنے والی شعاعوں کو دریافت کر لیا جس کو وہ ایکس ریز (X-Rays) این ریز (N-Rays) الٹراوائی لیٹ اور انفرا ریڈ وغیرہ کے ناموں سے موسوم کرتے ہیں اور اس سے مسیحائی کر رہے ہیں۔ پس یہ کہا جاتا ہے کہ یہی وہ خزانہ تھا جس کو ہند کے حکمائے نے جمع کیا تھا۔ اور ان کے جانشینوں نے اس کو کھو دیا۔ دوسروں نے اس کو اپنایا اور نہ صرف خود مالا مال ہو گئے بلکہ کروڑوں انسانوں کی زندگیوں کو انھوں نے سنوار دیا۔

سورج کی دکھائی دینے والی کرنیں

پہلے صفحات میں اس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ سورج کی روشن کرنیں سات رنگوں سے مرکب ہیں۔ اگر آپ تکونی بلور کو سورج کی کرنوں میں رکھیں تو آپ کو پہلے تین رنگ یعنی سرخ، زرد اور نیلا نمایاں نظر آئیں گے۔ اس کے بعد غور کریں تو معلوم ہو گا کہ ان رنگوں کے ساتھ ساتھ چار مرکب سبز، نارنجی، ارغوانی اور بنفشئی بھی آپ کو دعوتِ فکر دے رہے ہیں۔ ان سات رنگوں کی مقدار کے لیے دیکھئے نقشہ صفحہ ۱۱۱ پر۔

بموجب نقشہ دکھائی دینے والی رنگین کرنیں بعض تو جلدِ انسانی کے اندر ⅛ سے زیادہ گہرائی میں نہیں پہنچ سکتیں اور بعض ½ ۲ سے زیادہ اندر پہنچ جاتی ہیں۔ جیسے کہ آسمانی رنگ کی کرن عضلات کی ساخت تک پہنچنے تک بے اثر ہو جاتی ہے۔ لیکن زرد رنگ کی کرن عضلات میں پیوست ہو جاتی ہے اور سرخ رنگ کی کرن بہت زیادہ پیوست ہوتی ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ تین رنگ یعنی سرخ، زرد اور آسمانی ہی اصلی یعنی عنصری ہیں۔ کیونکہ ان ہی تین رنگوں کی ملاوٹ سے تمام رنگ بنتے ہیں جس کو آرٹسٹ اپنے آرٹ میں کام میں لاتے ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر ببیٹ نے تین رنگوں سے دو قسم کے

(بقیہ گذشتہ صفحہ) عقیدت مندوں کے لیے جاذب نظر ہیں تو عزیزوں کے لیے باعث حیرت و استعجاب۔ یہ تصویر کیا ہے؟ سورج سے نکلنے والی سات شعاعوں کی طرف اشارہ کر رہی ہے ؎

گر نہ بیند بروز شپرہ چشم   چشمۂ آفتاب را چہ گناہ

مرکب رنگ بنائے تھے۔

محقق نے ان رنگین کرنوں میں چند اہم ترین قوتوں کو پایا ہے۔ اس کو مختلف رنگوں کی کرنوں اور مختلف گیسوں اور کیمیائی دھاتوں سے مرکب قرار دیا ہے جس کی تفصیل حسب ذیل ہے :۔

سرخ کرن ـــــ نائٹروجن ، اوکسیجن ، بیریم ، زنک ، اسٹرونیم ، کیڈیم ، سرونیم وغیرہ۔

زرد کرن ـــــ کاربن ، نائٹروجن ، کیلسیم ، کرومیم ، اسٹرونیم ، فولاد ، تانبا وغیرہ۔

نیلی کرن ـــــ آکسیجن ، نائٹروجن ، میگنیشیم ، کرومیم ، الیسٹرونیم ، ایلومنیم ، سوڈیم ، نکل ، زنک وغیرہ۔

نارنجی کرن ـــــ آکسیجن ، کیلسیم ، کوبالٹ ، روبی ڈیم ، ٹیٹانیم ، لوہا ، زنک ، نکل وغیرہ۔

بنفشی کرن ـــــ نائٹروجن ، آکسیجن ، بیریم ، لوہا ، اسٹرونیم ، مینگنیز ، پوٹاشیم ، سیلی کون ، وغیرہ۔

آپ کو معلوم ہوگا کہ ان پانچ رنگ کی شعاعوں میں کس طرح مختلف اجزا قدرت نے مہیا کئے ہیں ، جب ہر رنگ میں مختلف اجزا ہیں تو ظاہر ہے کہ ان کے اثرات بھی مختلف ہوں گے پس یہی مختلف اثرات سورج کی رنگین کرنوں کے علاج کی بنیاد ہیں جس کے ذریعہ سن باتھ (Sun Bath)" علاج شمسی" سورج کی کرنوں کے ذریعہ علاج یا " علاج باللون" سورج کی رنگین کرنوں سے علاج یا کرموپیتھی کی بنیاد قائم ہوتی ہے۔

تجربہ

باتھ کنگن کو آرسی کیا ہے ، کے مقولے کے تحت اگر کوئی سرسری تجربہ کرنا چاہے تو ہر تین رنگ کے آئینے لے کر اور کوئی ایسا میوہ جس میں ترشی نام کو نہ ہو اس پر ہر رنگ کے آئینے کے نیچے رکھ کر سورج کی کرن اس پر پڑنے دے۔ چار گھنٹے کے بعد یکے بعد دیگرے ایک ہی شخص کو یا تین افراد کو میوہ کھانے کو دیجئے کھانے کے کچھ دیر بعد حسب ذیل نتائج ظاہر ہوں گے۔

سرخ رنگ کی کرن جس پھل پر پڑی ہے اس کا مزہ پھیکا ہوگا۔ متلی اور قے شروع ہو جائے گی۔ زرد رنگ کی کرن کا پھل کھانے کے بعد اجابتیں آنے لگیں گی۔ نیلی رنگ کی روشنی کا پھل خوش ذائقہ اور فرحت بخش ہوگا۔

کرنوں کے ذریعے علاج

حکما نے کرنوں کے ذریعے علاج کے تین طریقے بتائے ہیں:۔

۱. سورج کے بلاواسطہ کرن سے مرض کا علاج (سن باتھ)ؔ

۲. سورج کی رنگین کرنوں کے ذریعہ مرض کا علاج (کلرس باتھ)

۳. سورج کی رنگین کرنوں کو پانی یا تیل میں جذب کر کے مرض کا علاج (کروموپیتھی)

نمبر ایک کے لیے کسی قسم کے آئینہ یا رنگ وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ صرف سورج کی راست کرن جسم پر ڈالی جاتی ہے۔ اس مکتبِ خیال کا استدلال یہ ہے کہ سورج کی وہ تمام کرنیں جو دکھائی دیتی ہیں یا نہیں دکھائی دیتیں یعنی مرئی وغیر مرئی شعاعیں ایک ساتھ جسم انسانی میں داخل ہو کر صحت و تندرستی کو بحال کر دیتی ہیں اور مرض دور ہو جاتا ہے۔ اس لیے مریض کو برہنہ سورج کی ہلکی کرنوں میں صبح اور شام سورج کے سامنے بٹھایا جاتا ہے تاکہ سورج کی کرنیں مجموعی طور پر جسم میں اثرات قوت مدافعت مہیا کر دیں جس کی وجہ سے مکمل صحت ہو جاتی ہے۔

بلاشبہ اس مکتبِ خیال کا تصور ایک حد تک صحیح ہے لیکن سوال پیدا ہوتا ہے کہ جس مریض کو صرف نیلے رنگ کی شعاع کی زیادہ سے زیادہ ضرورت ہے اس کو صحت پانے کے لیے زیادہ مدت درکار ہوگی بمقابل نیلے رنگ کی شعاع کے غسل کے۔ اور پھر جب یہ مسلمہ ہے کہ کبھی شعاع میں زرد اور سبز رنگ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

میں نے اس طریقہ علاج کو بار بار آزمایا ہے اور کامیاب نتائج حاصل کیے ہیں۔

لیکن رنگین شعاعوں کا تجربہ زود اثر بلکہ تیر بہدف رہا ہے۔ ظاہر ہے کہ فطرت انسانی مرض سے جلد صحت یاب ہونے کی مقتضی ہے جس کا ثبوت یہ ہے کہ ایلوپیتھی (یعنی ڈاکٹری) کی طرف تمام دنیا کا میلان طبع محض اسی لیے ہے کہ فوری اثرات مرتب ہوتے ہیں (خواہ آئندہ کے لیے کیسے بد سے بدتر اثرات پیدا کیوں نہ ہوں)

قدرتی علاج کے معالجین کا یہ بھی فرض ہے کہ وہ تقلید جامد سے دور رہ کر ہر اس طریقہ کو قدرتی علاج کی بنیادوں پر اپنا لیں تاکہ ان کا فن اور ان کا مقصد کامیاب ہو جائے اور ترقی

ؔ قدرتی علاج کے حصہ اول میں ہم نے سن باتھ کی تفصیلات وضاحت سے بیان کر دی ہے

کے زینے طے کرنے کا موقع ملے۔[1]

سورج کی کرنوں کا حیات انسانی پر اثر

اس علاج کے تمام اصولوں کا دارومدار سورج کی کرنوں کے حیات بخش فعل پر منحصر ہے۔ چونکہ سورج کی کرنیں قوت پیدا کرنے کے لیے گویا ایک فیکٹری ہے جو ہمارے کرہ زمین کے لئے قدرت نے قائم کردی ہے۔ اور یہ بھی معلوم کرلیا گیا کہ دنیا کا ہر کیمیائی ردعمل سورج ہی کی کرنوں کا نتیجہ ہے جس کو ریڈیینٹ انرجی (Radiant Energy) کہا جاتا ہے۔ یعنی قوت متحرکہ۔

ہر چھوٹا یا بڑا عنصر کرہ زمین میں سورج کی کرنوں کا محتاج ہے۔ لہذا ہر ذی حیات میں جس میں حضرت انسان بدرجۂ اولیٰ شامل ہے۔ اپنی غذا کے لیے سورج کی محفوظ شدہ انرجی ہی حاصل کرتا ہے۔ یہی انرجی اجسام میں حرکت کا باعث ہے، اگر یہ بند ہو جائے تو حرکت کا خاتمہ ہو جائے گا جس کا دوسرا نام موت ہے۔ قدرت نے یہ سب کچھ ہمارے لیے مہیا فرمایا ہے۔

---

[1] طبیب کا منشا اور مقصد بجز اس کے کچھ نہیں کہ مخلوق خدا کی صحت برقرار رکھنے کے لیے اپنی توانیاں صرف کردیں۔ ضد یا ہٹ سے طب کے مقدس فریضہ کو ٹھیس لگاتے ہوئے اپنی بات کو اونچی نہ رکھیں۔ قابل ذکر ایک واقعہ ہے کہ ایک ایسے مریض کو جو عرصہ سے میرے مشورے سے علاج کر رہے تھے لیکن پرہیز وغیرہ نہ کرنے سے مکمل صحت نہ حاصل کرسکے۔ اس طرح مادہ فاسد بڑھتا گیا یعنی گردہ میں پتھر کی مقدار زیادہ ہوگئی اور اس کا اخراج ذرا مشکل ہی نظر آیا۔ اگر فوری طور پر فاسد مادہ کو خارج نہ کیا جاتا تو ممکن تھا کہ پیچیدگی پیدا ہو جاتی، جب مجھ سے مشورہ لیا گیا تو میں نے فوری آپریشن کی رائے دی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ آپریشن کے بعد ۱/۲ تولہ وزن کے پتھر گردے سے برآمد ہوئے۔ گو گردہ نکال لیا گیا لیکن گردہ کی حالت اچھی تھی کوئی سڑاند نہ تھی ورنہ اتنے پتھروں کے بعد گردہ کا سڑ جانا ضروری تھا۔ یہ صورت حال محض روزانہ ہپ باتھ وسٹیم باتھ کا نتیجہ تھی۔ آپریشن کے بعد پندرہ دن کے اندر صحت کامل حاصل ہوگئی۔ اب ۔ ۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ہپ باتھ (Hip Bath) کا سلسلہ بغیر پرہیز کے جاری ہے۔

ظاہر ہے کہ قدرتی علاج سے فاسد مواد تو اس قدر جلد خارج نہیں ہو سکتا تھا اور تاخیر نہ معلوم کیا اثرات فاسدہ پیدا کردیتی۔ غور کیجیے کہ اشتراک علاج نے طب کے مقصد کو کس طرح کامیاب بنایا۔

اس کی صراحت کے لیے لاکھوں صفحات سائنسدانوں نے سیاہ کیے ہیں اور اپنی عمریں لیبارٹری میں گذار دی ہیں، جس کو نہ میں خود کامل طور پر سمجھا ہوں اور نہ سمجھا سکتا ہوں اس تے میں الکٹروں پروٹوں کے منفی و مثبت کہربائی قوتوں اور ان کی جسامت کی کمی اور وزن کی محیر العقول گرانی کی بھول بھلیاں یا ہائیڈروجن بم کے دھماکے میں اپنے ناظرین کے مقصد حصول صحت کو فنا نہیں کرنا چاہتا۔ اس علاج شمسی کی ابتدا تاریخ اور اس کے مبادیات کو مختصراً بیان کر دینے کے بعد میں اپنے اصلی مقصد کی طرف ناظرین کو اس امید کے ساتھ متوجہ کرنا چاہتا ہوں کہ تاریخ ماضی اور اصول شعاع شمسی کی روشنی میں آئندہ سطور سے نہ صرف دلچسپی ہی لی جائے گی بلکہ اس سے استفادہ حاصل کرنے کی ممکنہ کوشش کی جائے گی تاکہ اس کتاب کا مقصد پورا ہو جائے۔

دسواں باب

غسلِ آفتابی

(سوریہ کرن اشنان)

سورج کی کرنوں سے مجموعی طور پر فائدہ اٹھانے کے لیے دھوپ میں برہنہ بیٹھنا جس کو غسلِ آفتابی کہتے ہیں بہت ہی آسان طریقہ ہے لیکن یہ بات ذہن نشین رہنا چاہیے کہ غسلِ آفتابی کے یہ معنی نہیں کہ جب چاہیں دھوپ میں بیٹھ جائیں یا جتنی دیر چاہیں دھوپ کھاتے رہیں، یہاں تک کہ چنگاریاں نکلنے لگیں یا پھر مہینوں دھوپ کھانے کا نام نہ لیں۔

غسلِ آفتابی کا طریقہ

غسلِ آفتابی کا طریقہ یہ ہے کہ جب کسی بیماری کو دور کرنے یا صحت کو برقرار رکھنے کے لیے غسل کرنا مقصود ہو تو جسم کو برہنہ کرکے (اگر ایسی جگہ نہ مل سکے جہاں وہ برہنہ ہو سکتا ہو تو سفید باریک ململ کی چڈی سے ستر پوشی کرلیں) کسی رنگین قسم کی پوشاک جسم پر نہ رہے ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے اور اپنے سر کی حفاظت کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سفید کپڑے کو بھگو کر سر پر لپیٹ لیں بلکہ جو نازک مزاج یا کمزور مریض ہوں ان کو تمام چہرہ چھپا لینا چاہیے اور گردن کی حفاظت خاص طور پر کرنی چاہیے کہ لُو وغیرہ کا اثر نہ ہو۔ نیلے رنگ کی عینک آنکھوں پر لگا لینا زیادہ مناسب ہے۔

مقام غسل

غسل کے لیے ایسا مقام منتخب کیا جائے جہاں آفتاب کی کرنیں جسم پر سیدھی نہ پڑ سکتی ہوں۔ کسی جھاڑ کا سایہ یا آئینہ کا دروازہ یا کثیف مقام نہ ہو۔ مکان کی چھت، کھلا

میدان یا پہاڑی حصہ اس کے لئے زیادہ موزوں ہے۔

اوقاتِ غسل

غسلِ آفتابی کے لیے سب سے بہتر وقت طلوعِ آفتاب کے کچھ دیر بعد اور غروبِ آفتاب سے ایک یا آدھ گھنٹہ پہلے ہے۔ کیونکہ ان اوقات میں آفتاب کی کرنیں نہ تو تیز ہوتی ہیں اور نہ سیدھی گرتی ہیں بلکہ ترچھی ہوکر گرتی ہیں جس کے معنی یہ ہیں کہ وہ آبی بخارات یا ہائیڈروجنی، آکسیجن، نائٹروجنی گیسوں سے صاف ہوکر صحت بخش قوتوں کو لیے ہوئے جسم میں پیوست ہو جاتی ہیں۔

یہاں پر اس بات کو ذہن نشین کر لینا ضروری ہے کہ سورج کی مختلف کرنیں فضا میں فلٹر ہوکر زمین تک آتی ہیں یعنی قوی لہریں تو فضائے بسیط میں جذب ہو جاتی ہیں جس کے ساتھ کمزور لہروں کا جذب ہو جانا بھی یقینی امر ہے۔ بس جو لہریں ہم تک پہنچتی ہیں وہ بہت ہی خفیف اثرات کو لیے ہوئے ہم تک پہنچتی ہیں باوجود اس کے وہ حیوانات کے لیے اکسیر کا کام دیتی ہیں۔ اگر سورج کی لہریں بغیر فضائی فلٹر کے ہم تک آتیں تو کرہ زمین پر آگ لگ جاتی اور دنیا فنا ہو جاتی۔ بہرحال جو کرنیں ہم تک پہنچتی ہیں ان کے اثرات میں بھی فرق ضرور ہوتا ہے۔ کسی بلند پہاڑی پر جو کرنیں آتی ہیں وہ زیادہ صحت بخش ہوتی ہیں۔ بمقابلہ سطح سمندر تک پہنچنے والی کرنوں کے۔

اسی طرح گرد و غبار اور فیکٹریوں کے دھواں دھار علاقوں میں جو کرنیں آتی ہیں ان کے اثرات میں کمی ہو جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ تپ دق کے بیماروں کو ہمیشہ پہاڑی علاقہ پر رکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے بلکہ پہاڑی مقام پر ہی ایسے دواخانے قائم کیے جاتے ہیں۔

کرن اور اس کی روشنی کا فرق

کرن تو راست سورج کی لہریں ہوتی ہیں اور روشنی وہ ہے جو ان لہروں سے پھیلتی ہے۔ جیسے کہ ہم مکان کے اندر بیٹھے ہوئے ہیں۔ ظاہر ہے کہ مکان روشن ہے باوجود اس کے کہ سورج کی کرنیں مکان کی چھت پر یا دیواروں پر پڑ رہی ہیں۔ یہ روشنی کیا ہے؟ سورج کی کرنوں نے جو فضا کو منور کر دیا ہے یہ اسی کا عکس ہے۔ اسی طرح جب ہم چراغ روشن کرتے

ہیں تو اس کی شعاعیں دالان میں راست پڑتی ہیں لیکن حجرہ میں بھی روشنی موجود ہوتی ہے جو چراغ کی شعاعوں نے فضا میں پھیلادی ہے۔ پس سورج کی شعاعیں تو حرارت اور گرمی پیدا کرتی ہیں اور روشنی میں حرارت نہیں ہوتی۔ لیکن صحت کے لیے روشنی لازمی ہے اور روشنی کا فائدہ بھی کرنوں سے کم نہیں۔ چنانچہ جو لوگ تنگ و تاریک مقامات پر رہتے ہیں وہ ہمیشہ امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ تمام شفاخانوں اور دواخانوں وغیرہ میں روشنی کا اور ہوا کا لحاظ خاص طور پر رکھا جاتا ہے۔ پس اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی تمنا کرنے والوں اور بیماریوں سے جلد از جلد صحت یاب ہونے کی آرزو کرنے والوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ روشن مقامات کی رہائش کو ترجیح دیں۔

غسلِ آفتابی

شروع میں دس منٹ سے زیادہ غسلِ آفتابی نہ لینا چاہیئے۔ نصف وقت چہرہ آفتاب کے سامنے کر کے اور نصف وقت پشت کر کے تمام جسم پر آفتاب کی کرنیں حاصل کرنا چاہئیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دو دو منٹ کا وقت زیادہ کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح تیس منٹ سے زیادہ غسل نہیں لینا چاہیے۔ کمزور اشخاص یا مریض کے لیے تو شروع میں تین چار منٹ سے غسل شروع کرنا چاہیے۔

غسلِ آفتابی روزانہ نہ لیا جائے بلکہ حسب ضرورت ہفتہ میں زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ لیا جا سکتا ہے ورنہ ہفتہ میں ایک مرتبہ بلحاظ حالات مرض و مریض۔

غسلِ آفتابی کے بعد سرد غسل

غسلِ آفتابی کے بعد سرد پانی سے نہانا صحت کے لیے بے حد مفید ہے اس سے رگ اور پٹھوں کو ایک خاص قوت حاصل ہوتی ہے۔ اگر سرد غسل ممکن نہ ہو تو کھادی کا موٹا کپڑا سرد پانی میں بھگو کر تمام جسم کو اس سے صاف کر لینا چاہیے۔

اگر سٹیز باتھ لے لیا جائے تو بہت زیادہ مفید ثابت ہوگا۔ خصوصاً جب زیادہ دیر تک غسلِ آفتابی لیا جائے اور جسم بہت زیادہ گرم ہو جائے تو باتھ کے ذریعہ ٹھنڈا کرنا لازمی ہے۔ بس۔

غسلِ آفتابی کے اثرات

غسلِ آفتابی میں حسب ذیل چار مدارج ظاہر ہوتے ہیں:

۱۔ پہلے درجے میں جلد پر بہت ہی خفیف سا گلابی رنگ ظاہر ہو جاتا ہے جو غور کرنے پر روشنی میں نظر آتا ہے۔ اس حالت میں غسلِ آفتابی کا سلسلہ روزانہ جاری رکھا جائے تو کوئی ہرج نہ ہوگا۔

۲۔ دوسرا درجہ وہ ہے جب کہ جلد کی سرخی ایک ہی نظر میں معلوم ہو جاتے اور جسم پر جا بجا سرخ رنگ کے دھبے نظر آنے لگیں۔ اور یہ بھی معلوم ہو کہ گویا کھال جسم کی اترنے والی ہے۔ ایسی حالت میں غسل ایک یا دو دن ناغہ کر کے لینا چاہیے۔ اگر ایک دن وقفہ سے بھی لیا جائے تو کوئی حرج نہیں ہوگا۔

۳۔ تیسرا درجہ وہ ہے جبکہ جلد کی سرخی بہت ہی تیز ہو جائے۔ جلد کی باریک رگیں نمایاں ہو جائیں اور جلد جا بجا پھٹنے لگے۔ جب یہ کیفیت ہو جائے تو غسلِ آفتابی کو اس وقت تک کے لیے بند کر دینا چاہیے جب تک جلد قدرتی حالت پر نہ آجائے۔ ایسی حالت میں سٹیم باتھ روزانہ چاہیے۔

۴۔ چوتھا درجہ وہ ہے جبکہ تمام جسم پر شدت سے پھنسیاں آجاتی ہیں۔ دردِ سر، متلی، قے بخار وغیرہ کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس کے بعد تو بغیر کسی ماہر کے مشورہ کے غسلِ آفتابی قطعاً نہ لینا چاہیے۔ تیسرے ہی درجہ میں صحت کاملہ ہو جاتی ہے۔ چوتھا درجہ تو شدید اور لا علاج امراض میں بمشورہ ماہر علاج ہی ہو سکتا ہے۔

کن بیماریوں میں غسلِ آفتابی مفید ہوتا ہے؟

استحالہ (یعنی عمل انہضام[۲] ہاضمہ) کی تمام بدنظمیوں اور فقر الدم (یعنی اینیمیا[۳]) کی تمام ابتدائی

(بقیہ گذشتہ صفحہ) [۱] غسلِ آفتابی کے بعد سرد غسل کیوں ضروری ہے؟ اس کی تفصیلات آپ کو قدرتی علاج کے آسان طریقہ حصہ اول کے باب "اسٹیم باتھ" میں ملیں گے۔

(حاشیہ صفحہ ھذا) [۲] غذا کے حلق سے نیچے اترنے کے بعد کا وہ عمل جن کے ذریعہ (باقی اگلے صفحہ پر)

اور دوسرے درجہ کی شکایتوں میں غسلِ آفتابی نہایت ہی مفید ہوتا ہے کیونکہ اس سے خون کی روانی بڑھ جاتی ہے اور فاسد مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں کا نظامِ جسمانی غسلِ آفتابی کے اثرات خاص طور پر قبول کرتا ہے۔ تجدیدِ شباب کے لیے یہ ایک بہترین علاج ہے کیونکہ سورج کی کرنیں جنسی غدود پر اپنا اثر خوب ڈالتی ہیں۔ ہڈیوں کے دق۔ زنانہ و مردانہ شکایتوں میں یہ غسل مفید ہے۔ دق کے امراض میں تو اس سے بہتر علاج آج تک ثابت نہیں ہو سکا۔ پھیپھڑوں نخاع، زانو، گردے وغیرہ پر سورج کی کرنیں بہت جلد اثر ڈالتی ہیں۔ جلد کے تمام زخموں کے لیے بھی سورج کی کرنوں کا علاج حیرت انگیز طور پر فائدہ دیتا ہے۔

کن بیماریوں میں غسل آفتابی منع ہے

چند امراض ایسے بھی ہیں جنھیں غسلِ آفتابی نقصان دہ ہوتا ہے۔ جیسے ذیابیطس، سل، شدید بخار، بے خوابی، ماہواری، ایام کی زیادتی اور گردن کے دق میں غسلِ آفتابی کی سخت ممانعت ہے۔

بچوں کے لیے غسل آفتابی کی اہمیت

بچوں کے لیے غسلِ آفتابی بڑوں سے زیادہ مفید اور زود اثر ثابت ہوا ہے کیونکہ ہڈیوں پر کرنوں کا اثر خاص طور پر ہوتا ہے۔ بچوں کے لیے ہڈیوں کی نشوونما، صحت اور مضبوط ہونا ضروری ہے اس لیے غسلِ آفتابی سے ان کو زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ جن بچوں کو غسلِ آفتابی دیا جاتا ہے نہ صرف ان کی ہڈیاں مضبوط اور صحت مند رہتی ہیں بلکہ ان کے دانت بھی آسانی سے نکل آتے ہیں۔ خون میں کیلسیم اور فاسفورس کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اس لیے غسلِ آفتابی سے بچے دبلا پن اور پسلیوں کے امراض کا شکار نہیں ہوتے۔

(بقیہ گذشتہ صفحہ) غذا خون صالح بن جاتی ہے اور غذا کا تجزیہ ہو کر وہ انسان کی زندگی قوتوں کے لئے نشوونما دیتی ہے۔

۲؎ خون کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض

جنگل میں رہنے والے انسانوں کے بچوں کو دیکھو کہ وہ کس طرح تنومند صحت مند اور توانا نظر آتے ہیں، وہ صحیح طور پر غسل آفتابی سے استفادہ نہیں کرتے۔ برخلاف اس کے شہریوں کے بچوں کو دیکھو جن کو دھوپ ہی نصیب نہیں ہوتی البتہ ڈاکٹروں کے انجکشن اور امدادیات ان کا اوڑھنا بچھونا رہتا ہے۔ لیکن پھر بھی وہ دھوپ کھانے والے اور صاف فضا میں رہنے والے، جھونپڑیوں میں رہنے والے مزدور پیشہ نونہالوں کی صحت، تندرستی اور قوائے جسمانی کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔

گیارھواں باب

علاج باللون۔ کروموپیتھی
یعنی
رنگوں کے ذریعہ علاج

غور کرو تو معلوم ہوگا کہ کائنات کی ہر چیز خالقِ کون و مکاں نے بے مقصد نہیں پیدا کی۔ بلکہ ذرہ ذرہ میں معرفت کردگار کے دفتر نظر آئیں گے۔ یہ انسان کی بھول ہے کہ وہ بجز چند اشیائے معلومہ کے ہر چیز کو دیکھتا ہے اور بغیر غور و فکر کے اس طرح گذر جاتا ہے کہ جیسے وہ کوئی مفید مطلب چیز ہی نہیں۔ اس سے بڑھ کر ناشکری اور کیا ہو سکتی ہے کہ ہر چیز اشرف المخلوقات کے لیے خالق نے بنائی وہ اس کے استفادہ سے محض اپنی کاہلی، سستی، عدم غور و فکر اور تقلیدِ جامد کی وجہ سے لاپروا اور بے خبر ہے[1] ظاہر ہے کہ اس ناسپاس گذاری کا بدلہ بھی اس کو ملنا چاہیے اور ملتا بھی ہے۔ خصوصاً صحتِ جسمانی کے لیے قدرت نے آفتاب، پانی، مٹی، ہوا، یہ چار چیزیں ہر جگہ بے حساب بلا کسی خرچ کے مہیا کر دی ہیں لیکن معمولی سے معمولی

---

[1] بلاشبہ ان مقامات پر جہاں آفتاب ہمیشہ ابر میں چھپا رہتا ہے جہاں خشک مٹی برف کے گرنے کی وجہ سے میسر نہیں آتی اور جہاں ہوا اور روشنی منطقہ باردہ کی وجہ سے متاثر رہتی ہیں وہاں تو مصنوعات ہی کے ذریعہ زندگی کو سنوارنا کمالِ انسانیت ہے جیسے یورپ میں۔ لیکن ہندوستان میں تو قدرت نے بحد اعتدال ان انعامات الٰہی کو مہیا کر دیا ہے۔ یہاں اس مصنوعی طریقہ سے بلا ضرورت استفادہ غور طلب ہے۔

مرض کے لیے :نسان ہزاروں روپیہ خرچ کرنے کا عادی ہوگیا ہے۔ یہاں تک کہ ننھے ننھے بچوں کو بھی وہ مادرِ گیتی کے انعامات سے محروم رکھتا ہے جس طرح وہ خود محروم ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ اپنے نونہالوں کو آفتاب کی کرنوں، بادل کی بوندوں، مٹی کے بستر اور ہوا کے جھونکوں سے محروم رکھتا ہے جس کو قدرت نے اس دنیا میں ہر آنے والے ذی حیات کے لیے بطور آب حیات کے مہیا کر دیا ہے۔ بے وقوف انسان یہ سمجھتا ہے کہ سب کچھ بے مقصد ہے اس کے بجائے وہ مصنوعات کے ذریعہ زندگی کے سنوارنے کی کوشش میں سینکڑوں روپیہ خرچ کرتا ہے لیکن افسوس کہ وہ کامیابی حاصل نہیں کر سکا۔ جو کہ جنگل کے رہنے والے انسانوں کو قدرت کی وجہ سے بے حساب حاصل ہوتی ہے۔ اگر آپ بطور تجربہ اپنی کسی اولاد کو تاریخ تولد سے قدرت کی پرورش میں دے دیں اور دوسری اولاد کو ڈاکٹری اصول کے تحت نگہداشت کریں تو آپ کو بہت جلد معلوم ہو جائے گا کہ کون سا بچہ تنومند، بیماریوں سے محفوظ اور خوش و خرم رہتا ہے۔ اس وقت تو آپ اس کی آزمائش کیجیے اس میں آپ کا خرچ ہی کیا ہوتا ہے۔ اب رہا موت و حیات کا سوال۔ غور کیجیے تو معلوم ہوگا کہ ڈاکٹروں اور حکیموں پر ہزاروں روپیہ صرف کرنے کے بعد بھی تو وہ موت سے بچانے کی کوئی ضمانت نہیں دیتے بلکہ وہ سچائی سے یہ کہتے ہیں کہ " یہ بات ہمارے بس کی نہیں ہے۔ ہم تو صرف کوشش کرتے ہیں اور زندگی قدرت کے ہاتھ ہے " باوجود اس کے ہم مخلص ڈاکٹر اور حکیم کی کوششوں کے اور مصنوعی ذرائع پر تو بقائے حیات کا یقین کامل ہو جاتا ہے لیکن قدرت کے عظیم الشان ذرائع صحت و حیات پر اعتماد نہیں ہوتا۔ حالانکہ ارب دو ارب انسانوں کی صحت مند زندگی کا دارومدار محض آفتاب، پانی، مٹی اور ہوا ہی سے ہم کو نظر آتا ہے۔

باوجود اس کے اگر کوئی اس قدرتی طریقۂ علاج کی طرف التفات نہ کرے تو بجز اس کے اور کیا کہا جا سکتا ہے کہ اس کی آنکھیں تو چمگادڑ کی صفت ہیں کہ وہ آفتاب کی روشنی کو دیکھ ہی نہیں سکتیں بجز تقلید جامد کے اندھیرے کے۔

رنگ کا تعلق جسم سے

ہر جسمِ حیوانی جس میں انسان کا جسم بھی داخل ہے مختلف رنگوں کا وجود اپنے اندر رکھتا ہے۔ جسم میں نہ صرف عنصری رنگ یعنی سرخ، آسمانی اور زرد رنگ ہیں بلکہ مرکب رنگ

سبز، ارغوانی، بنفشی اور نارنجی بھی موجود ہیں جس کو قدرت نے مناسب مقدار میں رکھا ہے۔
اگر قدرتی تناسب و مقدار یعنی ہماری غذا یا ہوا یا کسی بھی بے احتیاطی وجہ سے فرق پیدا ہو جاتا ہے تو صحت و تندرستی میں بھی فرق آجاتا ہے جس کو ہم بیماری کہتے ہیں۔ بالفاظ دیگر فطری اصولوں کی خلاف ورزی یعنی غذا یا حرکات و سکنات و افعال کو فطرت کے خلاف سرانجام دینے کا نام مرض، ہے۔

رنگوں کے اقسام اور اثرات

باب اول میں بصراحت بتا دیا گیا ہے کہ سورج کی کرنوں میں تین رنگ سرخ، زرد اور نیلا اصلی نیز چار مرکب رنگ نارنجی، بنفشی، ارغوانی اور سبز جملہ سات رنگ ہوتے ہیں چونکہ ہر کائنات کی ہر شے اپنے اندر ایک اثر رکھتی ہے لہذا ہر رنگ کے اثرات بھی اپنی نوعیت میں علیحدہ علیحدہ ہیں۔ چنانچہ:-

سرخ رنگ ——— اس کی خاصیت گرم اور ہیجان پیدا کرنے والی ہے۔
زرد رنگ ——— اس کی خاصیت چمک دار یعنی تحریک پیدا کرنے والی ہے۔
نیلا رنگ ——— اس کی خاصیت تسکین بخش ٹھنڈک پیدا کرنے والی ہے۔

مرکب رنگ کس طرح بنتے ہیں

باب اول میں بتایا گیا ہے کہ عنصری تین رنگوں سے تقریباً دو رنگ مرکب تیار ہو سکتے ہیں۔
یہاں پر چند مرکب رنگوں کی ترکیب بتائی جاتی ہے۔

(۱) بنفشی یعنی جامنی رنگ۔ آسمانی زیادہ اور سرخ کم ملانے سے بنتا ہے۔
(۲) ارغوانی یا سوسنی یا کاسنی۔ ایک خاص مقدار میں آسمانی اور سرخ سے بنتا ہے جس کو انگریزی میں Pink کہتے ہیں۔
(۳) سبز۔ آسمانی اور زرد رنگ کے ملانے سے بنتا ہے۔
(۴) نارنجی۔ زرد اور سرخ رنگ ملانے سے بنتا ہے۔

اس حقیقت کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ کائنات کے ذرہ ذرہ میں کوئی نہ کوئی رنگ موجود ہے چونکہ سورج سب سے زیادہ تابناک کرہ ہے اس لئے اس رنگین کرہ کے

فوائد بھی عظیم تر ہیں۔

اقسام علاج شمسی

رنگوں کے ذریعہ علاج کا بنیادی اصول باب اول میں واضح طور پر بتا دیا گیا ہے۔ اب طریقۂ علاج کے اقسام بتلائے جاتے ہیں۔

۱۔ سن باتھ۔ یعنی سورج کی کرنوں کو براہ راست جسم پر ڈال کر علاج کیا جائے۔
۲۔ کلر باتھ۔ یعنی سورج کی کرنیں رنگین شیشوں کے ذریعہ جسم پر ڈال کر علاج کیا جائے۔
۳۔ کرومو پیتھی۔ سورج کی کرنوں کو رنگین شیشوں کے ذریعہ پانی میں جذب کر کے علاج کیا جائے۔
۴۔ کرومو پیتھی۔ سورج کی کرنوں کو رنگین شیشوں کے ذریعہ تیل میں اور مصری یا شکر کی گولیوں میں جذب کر کے علاج کیا جائے۔
۵۔ کرومو پیتھی۔ مریض کو رنگین غذا لباس اور رنگین مکان میں رکھ کر علاج کیا جائے۔

سن باتھ

مریض کے جسم پر جس رنگ کی کرنیں ڈالنا مقصود ہو اس رنگ کا آئینہ سورج کی کرنوں کے سامنے رکھ کر اور مریض کو برہنہ کر کے چاروں طرف سے سیاہ کپڑے یا تاریک کمرے (جہاں روشنی نہ آتی ہو) میں بٹھا کر تمام جسم پر رنگدار شعاع ڈالی جاتی ہے۔[1] یا جس حصہ جسم کا علاج مقصود ہو اس قدر حصہ کو برہنہ کر کے شعاع ڈالی جاتی ہے۔

رنگین شیشہ کم از کم پندرہ انچ لمبا اور بارہ انچ چوڑا ہونا چاہیئے جو کسی لکڑی کے چوکھٹے میں لگا کر قائم کر دیا گیا ہو۔

اس قسم کے غسل کی عام مدت آدھ گھنٹہ سے زائد نہ ہونی چاہیے۔ نازک مزاج مریض یا بچوں کے لیے اس سے کم مدت یعنی پندرہ منٹ کافی ہوں گے۔

---

[1] مریض کو سیاہ چادر سے ڈھانک کر صرف اُس مقام پر کہ جہاں کلر باتھ دینا مقصود ہو کھلا رکھ کر ٹھیک اسی حصے پر رنگین شیشہ سے روشنی ڈالی جائے۔

رنگین غسل کے لئے تھرمولیم بھی استعمال کیا جاتا ہے (تھرمولیم ایک الماری کی طرح ہوتا ہے جس میں مختلف شیشے لگائے جاسکتے ہیں۔ اس میں آدمی بیٹھ یا لیٹ جاتا ہے اور پھر مطلوبہ رنگ کے شیشہ کی روشنی شعاع آفتابی سے چھن کر جسم پر منعکس ہوتی ہے) سورج کی عدم موجودگی میں میں نے ساٹھ اور ایک سو واٹ کی برقی قوت کے بلبوں سے کام لیا ہے رنگین بلب یا رنگین شیشہ بلب کے سامنے رکھ کر یا جلیٹن پیپر بلب کو لگا کر آسانی سے رنگین شعاعیں حاصل کی جاسکتی ہیں۔ جس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔[1]

ضروری ھدایات

۱۔ غسل سے فارغ ہونے کے بعد پسینہ وغیرہ فوری خشک کر کے سبز ہاتھ یا سرد کپڑے سے جسم کو پونچھ دینا ضروری ہے یعنی جسم کے جس حصے پر روشنی ڈالی گئی ہے اس کو پونچھ دیں۔

۲۔ روشنی کے غسل کے دوران میں آنکھوں کی حفاظت نہایت ضروری ہے ان ہی شعاعوں سے جو جسم کے لیے صحت مند اور مفید ہیں آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

جسم کے مختلف اعضا پر رنگوں کا اثر

جسم کے اعضا کو حسب ذیل رنگوں پر ڈاکٹر بیبٹ اور ڈاکٹر لیڈ سٹر نے اپنے تجربوں سے تقسیم کیا ہے۔

(۱) سر کا بالائی حصہ۔ نیلا آسمانی (۲) دائیں آنکھ۔ زرد (۳) بائیں آنکھ۔ گہرا نیلا (۴) دایاں کان۔ سبز (۵) بایاں کان۔ سرخ (۶) دایا نتھنا۔ نارنجی (۷) بایاں نتھنا۔ ارغوانی (۸) منہ۔ ہلکا نیلا (۹) گلا۔ ہلکا نیلا (۱۰) دل۔ ہلکا نیلا (۱۱) معدہ۔ سبز (۱۲) جگر۔ سبز (۱۳) آنتیں۔ سبز (۱۴) گردے۔ سبز (۱۵) اعضائے تناسل۔ نارنجی اور سرخ۔

اب یہ بتایا جاتا ہے کہ جسم کے کون سے حصہ پر کون سا رنگ مفید ثابت ہوگا۔

۱۔ سر اور دماغ کے لیے بنفشی یا ہلکے نیلے رنگ کی شعاعیں مفید ہوگی۔ سرخ یا زرد رنگ مضر ہوگا۔

---

[1] روشنی کے ذریعہ علاج کے سلسلہ میں یہ بات اچھی طرح ذہن نشین ہونی چاہیے کہ مصنوعی روشنی کسی طرح بھی دھوپ کی روشنی کا مقابلہ نہیں کرسکتی۔ صرف بحالت مجبوری مصنوعی روشنی کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

۲۔ گردن اور حلق کے امراض میں عموماً نیلا اور گہرے نیلے سے کام لیا جاسکتا ہے۔ اکثر سبز اور سبز کے ساتھ گہرا نیلا بھی فائدہ بخش ہوتا ہے اور اکثر نارنجی۔

۳۔ پیٹ کے امراض میں ہلکے سرخ رنگ کی شعاعیں مفید ہوں گی یا سبز رنگ کی۔

۴۔ معدے اور جگر کے لئے نارنجی، سرخ اور زرد رنگ کی شعاعیں مفید ہوتی ہیں۔ اگر اس سے گرمی زیادہ ہو جائے تو ہلکے نیلے رنگ سے اس کو دور کیا جاسکتا ہے۔

۵۔ آنتوں کے لئے زرد، گہرا نیلا یعنی بنفشی اور سبز رنگ مفید ہوتا ہے۔

۶۔ رحمی شکایات اور مثانہ کی بیماریوں کے لئے اگر فعل سست ہو تو زرد اور سرخ اگر تیز ہو تو سبز اور نیلا رنگ مفید ہوتا ہے۔

۷۔ جسم کے نچلے حصے یعنی ران اور پیروں وغیرہ کے لئے سرخ اور نارنجی رنگ کی کرنیں مفید ثابت ہوں گی۔

نوٹ: کرومو پیتھی علاج میں جسم کے ہر اعضا کے لئے رنگ مقرر کئے گئے..... کسی رنگ کی کمی بیشی سے مرض پیدا ہوتا ہے جس کو اس رنگ میں تیار کئے ہوئے پانی یا مصری سے (اندرونی) اور تیل یا رنگین غسل (بیرونی) سے دور کیا جاسکتا ہے۔ دور ہو جانے پر بھی دوا لی جائے گی تو ظاہر ہے کہ پھر کوئی مرض پیدا نہ ہوگا۔

بارھواں باب

کروموپیتھی یعنی رنگین پانی سے علاج کا طریقہ

مریض کو بلحاظ تشخیص مرض مطلوبہ رنگ کا پانی یا مصری یا تیل استعمال کرایا جاتا ہے۔ پانی تو صاف و شفاف ہی رہتا ہے لیکن پانی میں رنگین کرنوں کے اثرات حاصل کر لیے جاتے ہیں۔ جس رنگ کے اثرات پانی میں حاصل کر لیے گئے ہیں اسی نام سے اس پانی کو موسوم کیا جاتا ہے۔

رنگین پانی تیار کرنے کا طریقہ

رنگین پانی کو تیار کرنے کے حسب ذیل طریقہ پر عمل کرنا چاہیے۔

۱۔ ہر رنگ مطلوبہ کی بوتل صاف شفاف معہ اسی رنگ کے کارک کے ہونی چاہیے یا کارک پر بوتل کے رنگ کا کاغذ مڑھ دیا جائے۔

۲۔ دھوپ میں بوتل رکھنے کے لیے ایک سفید میز یا میز پر سفید کپڑا ڈالا جائے یا بڑے عکسی آئینہ پر شیشہ رکھ کر دھوپ میں رکھ دیا جائے۔

۳۔ دھوپ میں میز پر بوتل کھلے مقام پر رکھی جائے اور اس بات کا خیال رہے کہ بوتل کے چاروں طرف چار سے چھ فٹ تک کوئی سایہ نہ ہو۔

۴۔ پانی بھرنے کے بعد بوتل کو سفید کپڑے سے پونچھ دیا جائے تاکہ گرد و غبار نہ رہے۔

۵۔ ڈسٹلڈ واٹر جوش دیا ہوا پانی، فلٹر کیا ہوا پانی، یا بادلی کا میٹھا پانی موٹے کپڑے میں چھان کر شیشے میں ¾ حصہ یعنی پون بوتل ڈالا جائے اور کارک کو مضبوطی سے لگا دیا جائے۔

بارش کا پانی اس کے لیے بہت زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ نل کا پانی اگر لیا جائے تو مٹی کے گھڑے میں رات بھر رکھا جائے اس کے بعد استعمال کیا جائے۔

۶۔ بوتل کو سفید میز پر سورج کی شعاعوں کے سامنے پورے چار گھنٹے تک رکھا جائے۔ جب بوتل کے خالی حصے پر بخارات نمایاں ہو جائیں تو پانی کے تیار ہو جانے کی علامت ہے ورنہ ایک دو گھنٹہ اور رکھا جائے۔

۷۔ تیار شدہ پانی کو برقی روشنی سے بچایا جائے تو زیادہ مناسب ہوگا اور تیار شدہ پانی کو کسی رنگین شے کے پاس رکھنا مناسب نہیں بلکہ اس کو سفید یا تاریک مقام میں رکھ دیا جائے۔ بہتر ہے کہ تیاری کے بعد پانی کی شیشی پر سیاہ کاغذ لپیٹ دیا جائے۔

۸۔ کرنوں کے اثرات تین دن بعد پانی سے زائل ہو جاتے ہیں اس لیے ہر ۲۰ گھنٹے بعد تازہ شعاعیں لی جائیں وہی پانی تین دن تک مسلسل دھوپ میں رکھا جا سکتا ہے۔ تیسرے دن پانی بدلنا ضروری ہے۔

انتباہ

اس بات کو اچھی طرح ذہن میں رکھنا چاہیے کہ بوتل کے رنگ میں فرق نہ ہو۔ سورج کی کرنوں کو بوتل سے گذار کر دیکھ لیجیے کہ مطلوبہ رنگ ہی کا عکس پڑتا ہے یا نہیں۔ یہی اصل بوتل کے رنگ کی شناخت ہے۔

رنگین پانی کے استعمال کا طریقہ

جس طرح ایلوپیتھی وغیرہ میں دوا طلاق جاتی ہے اسی طرح کروموپیتھی میں بھی رنگین پانی یا تو ایک ہی رنگ کا دیا جاتا ہے یا دو تین رنگوں کے پانی کا مکسچر بنا کر پلایا جاتا ہے۔ مکسچر تجربہ کار لوگ بنا سکتے ہیں۔ عام طور پر ایک ہی رنگ کا پانی بطور دوا دیا جاتا ہے جس کی تفصیل پیچھے دی گئی ہے یا اس رنگ کی مصری کو تھوڑے سے گرم پانی کے ساتھ ملالیں۔ مصری کی تفصیل آگے دیکھیے۔

بالغ اشخاص کے لیے پوری خوراک کے لیے ایک اونس[1] سے ڈیڑھ اونس تک

---

[1] اونس ڈھائی تولہ کا ہوتا ہے۔

دی جا سکتی ہے۔ اور بچوں کے لیے بلحاظ عمر ایک تولہ سے دو تولہ تک۔ دوا کا پانی دھوپ کا گرم شدہ اگر پلایا جائے تو جلد اثر کرتا ہے۔ ٹھنڈی دوا بھی پلائی جا سکتی ہے۔ اگر گرم دوا پلانی منظور ہو تو آگ پر ذرا گرم کر کے پلا دی جائے۔

مرض کی شدت کے لحاظ سے ایک ایک گھنٹہ بعد بھی دوا دی جا سکتی ہے۔ صبح شام کو دوا پلانا کافی ہے لیکن جب جلد جلد دوا کا پلانا منظور ہو تو خوراک ایک تولہ سے زیادہ نہ دینی چاہیے اور جیسے جیسے مرض کی شدت میں کمی آتی جائے ویسے ویسے دوا کا وقفہ بھی بڑھاتے رہنا چاہیے۔

رنگین پانی بیرونی استعمال کے لیے بھی مفید ہے یعنی زخموں کے دھونے اور ورم پر پٹی باندھنے کے کام آتا ہے۔

احتیاط

سرخ بوتل کا پانی بہت احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے بلکہ کافی تجربہ کے بعد یا کسی ماہر کے مشورہ سے کیونکہ خاصیت میں گرم ہونے کی وجہ سے نقصان کا اندیشہ ہے۔

مرض دور ہو جانے کے بعد خوراک موقوف کر دینی چاہیے۔ بلاوجہ دوا پلائی جائے تو دوسرا مرض پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے کیونکہ جس رنگ کا پانی پلایا جا رہا ہے اس رنگ میں زیادتی ہو گی تو لامحالہ دوسرا مرض پیدا ہو گا۔

کرومو پیتھی کی مصری یا شوگر آف ملک کی گولیاں

موسم برسات میں مطلع ابر آلود ہونے کی وجہ سے سورج کی کرنیں حاصل نہیں کی جا سکتیں اس لئے اگر مصری یا شوگر آف ملک پلز (دودھ کے شکر کی گولیاں) ہر رنگ کے شیشے میں رکھ کر اس پر سورج کی کرنیں ڈالی جائیں تو مثل پانی کے مصری اور گولیوں میں شفا بخش اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔

لیکن یہ اثرات ایک دو روز میں پیدا نہیں ہوتے بلکہ کامل ۱۵ روز روزانہ ۶، ۷ گھنٹے سورج کی کرنوں میں رکھنا لازمی ہے تب شفا بخش اثرات پیدا ہو جائیں گے پھر وہ چھ ماہ تک باقی رہتے ہیں۔ اس عرصہ میں جب کبھی مطلع صاف ہو تو شیشوں کو آفتاب کی کرنوں میں رکھنا بہتر ہو گا۔

مصری اور گولیاں کس طرح تیار کی جاتی ہیں

جو طریقے پانی رکھنے کے بتائے گئے ہیں ان تمام اصولوں کی پابندی کے ساتھ رنگین شیشوں میں مصری کو باریک باریک (جیسے پان کے لئے چھالیہ کترتے ہیں) کاٹ کر شیشوں میں ڈال دیا جائے یا شوگر آف ملک پلز شیشوں میں رکھ کر روزانہ آفتاب کی شعاعوں میں رکھ دیں اور روزانہ شیشوں کو ہلا کر دیکھیں تاکہ مصری یا گولیاں نیچے اوپر ہو جائیں اسی طرح پندرہ دن مسلسل عمل کرتے رہیں اس کے بعد بلحاظ عمر خوراک کی مقدار استعمال کریں۔

اسی طریقے سے لوبان کو بھی علیحدہ علیحدہ مختلف رنگ کی بوتلوں میں رکھ کر سورج کی کرنیں دی جا سکتی ہیں اور پندرہ روز کے بعد جب شفا بخش اثرات پیدا ہو جائیں تو اس لوبان کو بھی مصری کی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خاص طور پر ایسی بیماریوں میں جن میں شکر منع ہو گولیوں کی خوراک دی جا سکتی ہے۔

مقدار خوراک

مصری کی مقدار خوراک بڑوں کے لیے فی خوراک ڈیڑھ ماشہ سے چھ ماشہ تک اور بچوں کے لیے آدھ ماشہ سے دو ماشہ تک بلحاظ عمر دیں۔ خوراک لوبان بڑوں کے لیے ۱ تا ۲ ماشہ بچوں کے لیے پاؤ تا نصف ماشہ۔ گولیاں ہوں تو بڑوں کے لیے خوراک ۴ سے ۶ گولی، بچوں کے لیے نصف۔ اگر مصری یا گولیوں کے بعد پانی پلانے کی ضرورت ہو تو پانی کو آگ پر کسی قدر گرم کر کے یا سورج کی روشنی میں گرم کیا ہوا پانی پلایا جا سکتا ہے۔

مصری یا گولیوں کے ساتھ رنگین شیشوں یعنی بوتلوں کا تیار کیا ہوا پانی بھی دیا جائے تو قوتِ شفا بخشی دوچند ہو جائے گی۔ ایسی حالت میں دونوں کی مقدار خوراک کو گھٹا دینا چاہیئے۔

کم عمر بچوں کے لیے طریقہ

کم عمر بچوں کو اگر جلد جلد خوراک دینی ہو تو ۸ یا ۱۰ گولیوں کو کسی صاف شیشی میں

ڈیڑھ اونس گرم پانی ڈال کر اچھی طرح آمیز کریں اور بلحاظ عمر جانے کا نصف چمچ یا ایک چمچ تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد پلا دیں۔

کروموپیتھی آئیل

سورج کی کرنوں کو تیل پر ڈال کر قوت بخش حاصل کی جا سکتی ہے ہر رنگ کی بوتلوں میں تل کا تیل، سرسوں کا تیل، السی کا تیل یا ناریل کا تیل ڈال کر چالیس روز چھ گھنٹے آفتاب کی شعاعوں کو اس پر ڈالتے رہیں یعنی دھوپ میں رکھ دیں تو بلحاظ رنگ تیل میں شفا بخش اثرات پیدا ہو جاتے ہیں جو عرصہ تک باقی رہتے ہیں۔ ان تیلوں کو بیرونی استعمال کے کاموں میں لایا جاتا ہے جس کے شفا بخش اثرات بعض اوقات عجیب و غریب طریقہ پر اکسیری حکم رکھتے ہیں۔

نوٹ: (۱) کس چیز کا تیل کس مقام پر مالش کیا جا سکتا ہے اور کن کن امراض میں، اس کی تفصیل آئندہ اوراق میں ملے گی۔

(۲) ہلکے نیلے رنگ کی بوتل میں ناریل کا تیل زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے البتہ دوسرے رنگ کی بوتلوں میں تل، سرسوں یا السی کا تیل کارآمد ہوتا ہے۔

تیرھواں باب

رنگین پانی، مصری اور تیل کے اثرات

رنگین پانی، مصری یا گولیوں کی خاصیت

یہ تو ناممکن ہے کہ اس مختصر کتاب میں ان تمام تفصیلات کو لکھا جائے جو اس علاج کے سلسلے میں حکما اور ہومیو پیتھیوں نے ہزاروں صفحات پر اپنے تجربات کو لکھا ہے ہمارا مقصد صرف اس قدر ہے کہ عوام الناس کو آسان طریقہ پر معمولی امراض کے علاج کے طریقے ذہن نشین کرادیں تاکہ ہر ایک صاحبِ غور و فکر انسان اپنے ہی گھر کا معالج بن جائے' اس لیے ہم مختصر طور پر ضروری معلومات کو ہر رنگ کی خاصیت کے متعلق بیان کریں گے جو حضرات اس فن کے ماہر ہونا چاہتے ہیں ان کو اس فن کی انگریزی کتابوں کا مطالعہ کرکے اپنے ذوقِ طلب کی پیاس بجھانا چاہیے۔

۱۔ سرخ رنگ

سرخ رنگ کی خاصیت گرم و خشک ہے اس رنگ کے پانی یا شعاع یا تیل سے اعصاب میں ہیجان یعنی تحریک پیدا ہوتی ہے جسم کی حرارت تیز ہو جاتی ہے لہذا اس رنگ کا استعمال تمام جسمانی کمزوری' اعصابی ضعف اور دماغی ضعف' خون کی کمی' ہاضمہ کی خرابی' فالج' تپ دق اور چیچک کی ابتدا میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

انتباہ

تیز بخار کی حالت میں اس رنگ کا استعمال ممنوع ہے۔ غذا کے بعد اس پانی کا استعمال کرایا جا سکتا ہے۔

۲۔ گلابی رنگ

گلابی رنگ بمقابلہ سرخ رنگ کے کم محرک ہے۔ اس کے اثرات سرخ رنگ سے کم اور گہرے نیلے رنگ سے زیادہ ہوتے ہیں اور سرخ رنگ کے امراض ہی میں اس کو بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی خوراک غذا کے بعد دینی چاہیے۔

۳۔ نارنجی رنگ

نارنجی رنگ زرد رنگ کے مقابلے میں کم قوت والا ہوتا ہے۔ ان تمام امراض میں معتدل ہے جو زرد رنگ کے تحت لکھے گئے ہیں۔ اس کی خوراک بھی غذا کے بعد دی جاسکتی ہے۔

انتباہ

زرد اور نارنجی رنگ دیوانگی، کتے کا زہر، رعشہ، تشنج، اعصابی درد، اختلاج قلب، ہذیان، تیز بخاراتِ، حدت، سن اسٹروک، ہسٹر یا اور ہیجش میں ہرگز استعمال نہ کیے جائیں ورنہ نقصان ہوگا۔

۴۔ زرد رنگ

زرد رنگ چمکدار اور محرک گرم ہے۔ یہ رنگ اعصاب نظام نخاعی اور جگر کے لیے محرک ہے۔ قبض کو دور کرنے والا اور قے لانے والا ہے۔

ہر قسم کا نزلہ، بے خوابی (جب خون کی کمی کی وجہ سے ہو) امراض جگر و مثانہ، قبض دیرینہ آنتوں میں فاسد مادہ کے اخراج کے لیے، یرقان، استسقا، گردہ کی پتھری اور گردوں کے تمام امراض، وجع مفاصل، ہر قسم کا اندرونی و بیرونی ورم، امراضِ معدہ، ڈائبیطس (ذیابیطس) کے امراض میں اس کا پانی مفید اور صحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ خوراک بعد غذا دی جانی چاہیے۔

۵۔ نیلا آسمانی رنگ

آسمانی یعنی ہلکے نیلے رنگ کی خاصیت سرد اور کہربائی یعنی برقی قوت والی ہے۔ اعصاب و دماغ کے لیے سکون بخش، شریانوں کے فعل کو درست کرنے والا ہے۔ اس رنگ کی روشنی

دماغی کام کرنے والوں کے لیے بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ باؤلے کتے کے زہر والے مریض کو اگر اس رنگ کے کمرے میں رکھا جائے تو مریض کو سکون ہوتا ہے۔

حسب ذیل امراض میں اس کی تاثیر حیرت انگیز ہوتی ہے۔

درد سر، گردن توڑ بخار، سکتہ، ہزیان، بے ہوشی، جنون، ہیضہ، پیچش، تشنجی درد درد قولنج، پیشاب کا بند ہو جانا، آشوب چشم، کان کا درد، حلق کی خراش، تشنگی و قے، زہریلے کیڑوں اور کتے کے زہر کو، دست و قے کو روکنے، سرخ یا زرد رنگ کے غلط استعمال سے مضرت پیدا ہو جائے تو اس رنگ کا استعمال فوری صحت بخش ہوگا۔ اس کا استعمال عموماً نہار میں ہونا چاہیے۔ یا غذا ہضم ہونے کے بعد دیا جاتا ہے۔

۱۱۔ بنفشی رنگ

یہ رنگ سرد و گرم خاصیت رکھتا۔ اس کی قوت کہربائی ہونے کی وجہ سے مسکن ہے۔ خصوصاً اعصابی دردوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ تبخیر معدہ اور ہر قسم کے بخارات خصوصاً ملیریا میں اس کا استعمال زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر بخار آنے سے پہلے خوراک دی جاتے تو باری کا بخار ٹل جاتا ہے۔ نیز نزلہ اور خشک کھانسی میں اس کے استعمال سے صد فیصد کامیابی ہوتی ہے۔

اگر سرخ رنگ کا غلطی سے استعمال کرادیا گیا ہے تو اس رنگ کو دینے سے اس کے اثرات زایل ہو جاتے ہیں۔ نارنجی یا زرد رنگ کا مکسچر بنا کر بھی دیا جا سکتا ہے۔

انتباہ

نیلے اور بنفشئی رنگ کو حسب ذیل امراض میں استعمال کرنا منع ہے۔

قبض، وضع مفاصل، دق کی آخری حالت، فالج، بلڈ پریشر، وغیرہ تمام سرد امراض میں اس کا استعمال ہرگز نہ کیا جائے۔

خوراک بعد غذا دی جا سکتی ہے کیونکہ سرخ رنگ کی آمیزش سے اس میں قوت ہاضمہ موجود ہے۔

نوٹ: یاد رکھیے کہ نیلا آسمانی وہ ہے جس میں سرخ رنگ کا نام و نشان نہ ہو اور بنفشئی رنگ وہ ہوتا ہے جس میں نیلا اور سرخ ملا ہوا ہو۔ اگر بوتل کو سورج کی روشنی میں دیکھیں تو سرخی مایل نیلا پن نظر آئے گا۔ نیلے آسمانی میں صرف آسمانی رنگ نظر آئے گا۔ اودے رنگ کے شیشے

عموماً بنفشی ہوتے ہیں اس کا خیال بطور خاص رکھا جائے۔

۷۔ ارغوانی رنگ

یہ رنگ اعصابی نظم کے خلل اور نظام تنفسی اور جگر کے امراض میں محرک ہے مگر بنفشی اور زرد رنگ سے کم۔

بنفشی رنگ ہی کے مماثل اس کو سمجھا جائے چونکہ اس رنگ کے شیشے یا بوتل مل سکتے ہیں اس لیے اس کتاب میں اس کو بنفشی رنگ ہی کے مماثل قرار دے کر اسی کی علامت اس کے لیے بھی قرار دی گئی ہے۔

۸۔ سبز رنگ

یہ رنگ انتہائی سکون بخش سرد تر ہے جو حسب ذیل امراض میں مفید ہے۔

امراضِ جسم، نچلے اعضا، جسم کی تمام شکایتیں مثلاً مثانہ کی گرمی، پیشاب کی جلن، سوزاک سیلان رحم، جریان، لیکوریا یعنی جریانِ عورت، شدید ورم، پیشاب کا گرمی سے بار بار آنا، زخموں کے دھونے کے لیے۔ خوراک کھانے کے بعد دی جاتی ہے۔

انتباہ

ان امراض میں اس کا استعمال ممنوع ہے جس کی صراحت نیلے آسمانی رنگ کے تحت کردی گئی ہے۔

۹۔ سفید رنگ

سفید رنگ کی بوتل کا پانی تلی کو گھٹاتا ہے حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے اس رنگ کے پانی یا تیل میں دوسرے رنگ کا پانی یا تیل ملانے سے اثرات قوی ہو جاتے ہیں۔

امراض لا علاج میں اس کا استعمال بعض اوقات مفید ثابت ہوا ہے۔

۱۰۔ عنبر مرئی بنفشی اور سرخ شعاعیں

اس رنگ کی شعاعیں نظر نہیں آتیں۔ آج کل برقی آلات کے ذریعہ سائنسدان لا علاج امراض کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس لیے اس کی تفصیلات کو نظر انداز کر دیا گیا ہے۔ کیوں کہ

اس کا تعلق کرو موپیتھی سے نہیں ہے۔

رنگین بوتل کس طرح تیار کی جاسکتی ہے

جب کسی رنگ کی بوتل نہ مل سکے جیسے سرخ یا خالص زرد رنگ کی بوتل نہیں ملتی یا رنگین شیشہ آسانی سے میسر نہیں ہوتا تو آسان طریقہ یہ ہے کہ جلیٹن پیپر مطلوبہ رنگ کا لے کر بوتل پر لپیٹ دیجیے یا شیشہ پر لگا دیجیے۔ اس سے وہی مقصد حاصل ہوگا جو اصلی رنگ کے شیشہ سے آپ کو مطلوب ہے۔ میرے تجربے کے مطابق سوائے جلیٹن پیپر کے کسی اور کاغذ یا کپڑے وغیرہ سے مطلوبہ رنگ کی شعاعیں حاصل نہیں کر سکتے۔ کیونکہ جیسے صفحہ ۱۲۵ پر اصلی رنگ کے جانچ کا طریقہ بتا دیا گیا ہے۔ وہ بجز جلیٹن پیپر کے حاصل نہیں ہو سکتا۔

علاج کب تک جاری رہے گا

جب فطری اصولوں کے خلاف ورزی کی وجہ سے مرض پیدا ہو جاتا ہے تو اس کے نتیجہ کے طور پر جسم میں قدرتی رنگوں کے تناسب میں فرق پڑ جاتا ہے۔ یعنی ایک رنگ کم اور دوسرا زیادہ ہو جاتا ہے۔ کرو موپیتھی کے اصولوں کے تحت جو رنگ جسم میں کم ہو گیا ہے اسی رنگ کے ذریعہ علاج کیا جاتا ہے تاکہ تناسب برقرار ہو جائے۔ جب طبیعت ٹھیک ہو جائے اور شفا حاصل ہو جائے تو دوا کا جاری رہنا یقیناً مضر صحت ہوگا۔ لہذا علاج سے مریض کے صحت یاب ہونے کے بعد جب کہ صحت اعتدال پر آجائے دوا کا علاج بند کر دینا چاہیے۔

بعض حضرات جو عادتاً دوا کے استعمال کے شوقین ہوتے ہیں اور حرص تندرستی و صحت کے لیے محض اس وہم میں کہ شاید مرض جڑ سے نہیں گیا دوا کا استعمال جاری رکھتے ہیں وہ غلطی کرتے ہیں۔ لہذا اس علاج میں ایسی غلطی نہ ہونی چاہیے۔

چودھواں باب

تشخیصِ مرض

علاج شروع کرنے سے پہلے مریض کی آنکھ، ناخن اور زبان، پیشاب اور پاخانہ کا رنگ دیکھ لو جس رنگ کی زیادتی معلوم ہو سمجھ لو دوسرا رنگ کم ہے۔ مثلاً اگر نیلے رنگ کی کمی ہو تو پیشاب سرخ اور آنکھیں زرد ہوں گی۔

تشخیص کا ایک اور آسان طریقہ یہ ہے کہ مختلف رنگوں کے کاغذ مریض کے سامنے رکھ دیئے جائیں۔ مریض بغیر غور اور سوچ کے جس رنگ کو پسند کرے سمجھ لو اسی رنگ کی کمی ہے۔ اس رنگ کا پانی اس کے لیے عموماً مفید ثابت ہوگا۔ یہ تو ان امراض کے لیے ہے جو نامزد نہیں کیے جاسکتے۔ یا معلوم نہیں ہو سکتے کہ بخار کس قسم کا ہے۔ لیکن کیفیت سے جب معلوم ہو جائے کہ مرض کیا ہے یا مرض کا سبب گرمی یا سردی کی کمی و زیادتی ہے، تبخیر یا قبض ہے تو جس مرض میں جو رنگ مفید بتایا گیا ہے اس کو ذرا سوچ کر سمجھ کر دیا جاتا ہے اور کیفیت کے لحاظ سے ردوبدل بھی ہو سکتا ہے۔ چونکہ اس علاج میں کسی وقت غلط رنگ کے اثرات کے توڑ کے لیے فوراً دوسرا رنگ استعمال کیا جاسکتا ہے جس سے غلطی کا فوری ازالہ ہو جاتا ہے اس لیے کسی شدید مضرت کا خوف نہیں۔

قدرتی علاج میں بس یہی ایک خوبی ہے کہ دیگر علاجوں کی طرح غلط دوا کے استعمال سے اگر فائدہ نہ ہو تو نقصان بھی نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ علاج کی اہم ذمہ داریوں کو ملحوظ رکھتے ہوئے میں نے اس کو اپنایا ہے۔ اور بحمد اللہ اس چودہ سال میں میرا مشورہ یا علاج کسی کے لیے باعث مضرت ثابت نہیں ہوا۔ اسی تجربہ کی روشنی میں میں ہر شخص کو اپنے اور اپنے خاندان کے لیے اس علاج پر عمل کرنے کی ترغیب دلاتا رہتا ہوں۔

اس علاج کی دو صورتیں ہیں۔ ایک تو معمولی امراض میں اپنے متعلقات کا علاج بلا کسی خرچ کے گھر پر ہی کیا جاسکتا ہے۔ یا جب کسی مرض کو ڈاکٹر لا علاج قرار دے کر جواب دیدیں اور

کوئی توقع تندرستی کی باقی نہ رہے تو آخری علاج کے طور پر قدرتی علاج کر کے کرشمۂ قدرت کا مطالعہ کیا جا سکتا ہے۔ بشرطیکہ اگر جسم میں قوت مدافعت ۲۵ فیصد بھی باقی ہو تو میرا تجربہ ساٹھ فیصد کامیابی کا ہے۔ لیکن جب قوتِ مدافعت جسم میں باقی ہی نہ رہے تو قدرت کا اٹل فیصلہ ہے ہم ایک ساعت بھی ادھر یا ادھر نہیں ہو سکتے۔ موت سے تو کسی کو بھی مفر نہیں اور وقت ٹل نہیں سکتا۔ ایسی حالت میں جو کام ایک بڑا سرجن قدرت کے بھروسے پر کر سکتا ہے آپ بھی بحالت ناامیدی کر سکتے ہیں۔ نتیجہ قدرت کے ہاتھ رہے گا۔

انتباہ

ایک ہفتہ علاج کے بعد آپ کسی مریض کو اس علاج سے فائدہ ہوتا ہوا نہ دیکھیں بلکہ مرض کی زیادتی محسوس کریں تو آپ سمجھ لیں کہ مرض کی حقیقت آپ کی سمجھ سے باہر ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو کسی مستند حکیم یا ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی ہدایت کر دیجیے۔ یہ بہتر ہے بجائے اس کے کہ اہم اور ناقابلِ فہم امراض میں مریض کو آپ تختۂ مشق بنائیں اور اس قدرتی علاج کا نام بدنام کریں۔

پندرھواں باب

ورزش (یوگ ابھیاس)

جس طرح ہوا، روشنی، مٹی، پانی اور کھانے پینے سے ہماری صحت کا تعلق ہے اسی طرح جسم کے ہر حصے کو بار بار حرکت دینا بھی صحت کے لیے ضروری ہے اس قسم کے عمل کو آسن، ورزش یا اکسرسائز کہا جاتا ہے۔ ان سب ناموں کا مقصد ایک ہی ہوتا ہے کہ ہر حصہ جسم کو مختلف حرکتوں سے متحرک کر کے رگ، پٹھوں، شریانوں وغیرہ میں دوران خون کی تیزی یا پٹھوں میں نرمی اور شریانوں کی صفائی نیز ہڈیوں میں کافی لچک پیدا کی جائے۔ خصوصاً ریڑھ کی ہڈی میں زیادہ سے زیادہ لچک پیدا ہو۔

اس طریقہ عمل سے جسم میں جلد سے جلد کسی خرابی کو دور کرنے یا کسی مرض کے حملے کو روکنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے جو قدرتی علاج کا بنیادی استحکام ہے۔

اگر آپ غور کریں تو معلوم ہوگا کہ ہر مذہب نے اپنے اپنے طریقہ عبادت میں جسم کے حصوں کو ترکت دینے اور گہری یا لمبی سانس لینے کو لازمی قرار دیا ہے آخر کیوں؟

محض اس لیے کہ جسمانی قویٰ کی سلامتی ہی سے ریاضت میں روحانیت کو ترقی حاصل ہوتی ہے چنانچہ آپ دیکھیں گے کہ ہر سادھو سنت، عابد، زاہد، مشائخ، فقیر، پیر، گرو، اپنے چیلوں اور شاگردوں کو قرب الٰہی کے ایسے طریقے بتاتے ہیں جیسا کہ ہم کو یوگیوں کی قدیم تعلیمات میں نظر آتی ہیں۔ جس کو مذہب اسلام کے پیران طریقت نے بعض اصلاحات کے ساتھ اپنایا ہے۔ ان طریقوں کا مذہبی نام آسن مجاہدہ ذکر وغیرہ ہے اور دنیا داروں کے پاس اس کو ورزش اور اکسرسائز کہتے ہیں۔ چنانچہ یورپ میں اکسرسائز کے ذریعے علاج پر بھی کتابیں لکھی گئیں ہیں۔

میں نے جن آسنوں کے ذریعے یعنی اکسرسائز کے ذریعے بیماروں کا علاج کیا ہے خصوصاً

نسوانی امراضِ رحمی کا ان میں مجھ کو نوے فیصدی کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ ان آسنوں کا بتا دینا مناسب سمجھتا ہوں تاکہ اس مختصر رسالے کے پڑھنے والے اس سے استفادہ کریں یہ بات مسلمہ ہے کہ حرکت میں برکت ہوتی ہے پس آپ اپنے جسم کے جس حصہ کو بھی حرکت دیں گے وہ برکتوں سے مالا مال ہو جائے گا یعنی آپ تندرست رہیں گے، بڑی عمر پائیں گے اور اعضا جسم سڈول یعنی خوبصورت بنے رہیں گے۔ لہٰذا یہ تمام ذمہ داریاں حرکت پر عاید ہوتی ہیں اور حرکت دینے کی ذمہ داری آپ کی ذات سے وابستہ ہے۔

میرا مقصد اس کتاب کے پڑھنے والوں کو پہلوان یا سنیاسی بنانا نہیں صرف صحت و تندرستی کا حامل بنا کر عمر طبعی تک چست و چوبند رکھنے کے لیے ایک قدرتی ٹانک یا برقی رو کے حصول کی ترغیب دینی ہے۔

اگر آپ روزانہ علی الصبح بعد فراغت ضروریات و عبادات مذہبی وہ چار منٹ ان آسنوں کو کر لیا کریں یا ہمارے نوجوان روزانہ پندرہ بیس ڈنڈ بیٹھک ہی کر لیا کریں تو ان کی صحت کی برقراری کے لیے اس قدر ورزش بھی کافی ضامن ہو سکتی ہے۔

جو حضرات اپنی صحت و عافیت کے طالب ہیں وہ مندرجہ اصولوں پر کم از کم چالیس دن عمل پیرا ہو کر دیکھیں کہ اس طرح ان کی صحت میں کتنا عظیم الشان انقلاب پیدا ہو جاتا ہے۔ اس طرح اگر کوئی غیر معمولی فرحت بخش صحت محسوس کریں تو اس پر مداومت کریں ورنہ چھوڑ دیں۔ مگر ایک بات قابل یادداشت ہے کہ غذا کے اصول جو میں نے حصہ اول میں بتاتے ہیں وہ پیشِ نظر رہیں۔

انسانی زندگی تو بقائے دوام یعنی ہمیشہ باقی نہیں رہ سکتی لیکن فکر انسانی نے جب دیکھا کہ غیر فطری زندگی بسر کرنے کی طرف انسانی دماغ متوجہ ہوتا ہے تو اس نے ضعیف العمری میں آخری سانس ایڑیاں رگڑتے ہوئے دوسروں پر بوجھ بن کر ختم کرنے کے بجائے صحت و عافیت ہوش حواس کے ساتھ اپنے آقا پیدا کرنے والے اور پالنہار یعنی اللہ کا نام اطمینان سے لیتے ہوئے جان کو سپرد جان آفریں کر دیا اور اس جسم کو چھوڑ دیا۔

(جن کو احساس آدمیت ہے بوجھ بن کر جیا نہیں کرتے)

ضروری ہدایات

ورزش کھلی ہوا میں کی جائے۔ جسم کو جہاں تک ہو سکے برہنہ رکھا جائے، صبح طلوع آفتاب

سے قبل ورزش سے فارغ ہو جائیے تاکہ غسل سے فارغ ہونے کے بعد سورج کی شعاعیں اپنے جسم پر لے سکیں۔ یہی منشا دراصل ہندو فلسفہ میں سوریہ نمسکار کا ہے۔ چنانچہ مسلمان بھی تو اشراق کے دوگانے ادا کرتے ہیں صرف فرق یہ ہے کہ ہم پشت کی طرف سے سورج کی روشنی لیتے ہیں اور ہندو سامنے کی طرف سے۔ لیکن جہاں پر سمت کعبہ مشرق کی طرف ہے جیسے مصر وغیرہ تو وہاں پر ہندو اور مسلمان کا رخ ایک ہی ہے۔ سانس پر کنٹرول کیجئے اس طرح سانس لیتے وقت اعداد کا شمار کیجئے پھر اندر روکنے تک بھی اعداد شمار کیجئے پھر سانس باہر نکالتے وقت بھی اتنے ہی اعداد گنیے اور اس طرح آہستہ آہستہ وقفہ کو بڑھاتے جائیے۔

ورزش کے بعد یا آسن کرتے وقت یا غسل کے بعد اس قسم کی ایکسر سائز آپ کے اندرونی اعضا کے لیے ٹانک ہوگی. کوشش کیجئے کہ ہمیشہ سرد غسل کریں اور سرد غسل کرتے وقت اس بات کا خیال پیش نظر رہے کہ پیر بھیگنے سے پہلے سر کو پانی سے زرا تر کریں یعنی مسح کی صورت میں اس سے دائمی نزلہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

ضمیمہ

نیا علم شفا بخشی کا محقق

اٹھارویں صدی عیسوی میں جرمن کے ایک کسان نے جس کا نام پریس نتز تھا اس علاج کی طرف توجہ کی[1] اس کے بعد سے یہ سلسلہ برابر جاری رہا۔ یہاں تک کہ انیسویں صدی عیسوی میں جرمنی کے ایک مشہور ڈاکٹر لوئی کوہنی نے اس قدرتی علاج کو دنیا کے سامنے پیش کیا۔ جس کا مختصر واقعہ یہ ہے کہ لوئی کوہنی جب بیمار ہوا اور تمام ڈاکٹروں کے علاج سے اس کو صحت کامل حاصل نہ ہوئی تو اسی حالت مایوسی میں اس کو قدرت نے فطرت کی طرف متوجہ ہونے کا اشارہ کیا۔ جس کی تعمیل کا نتیجہ یہ ہوا کہ نہ صرف ایک فرد مجسمہ صحت بن گیا بلکہ اس نے تمام دنیا کے لیے اپنے بہترین تجربات کا اعلان کر دیا جس کی وجہ سے آج دنیا اس کو ڈاکٹر لوئی کوہنی کے نام سے یاد کرتی ہے۔

ڈاکٹر لوئی کوہنی سے قبل جو طریقے علاج کے رہے ان سب سے ہٹ کر جدید طریقوں پر اس کے نظریات بھی بالکل جدید تھے جس کی وجہ سے دنیا اس کو پاگل کا خطاب دے رہی تھی اور بڑے چھوٹے ڈاکٹرز اس کے لیکچرز پر ہنستے تھے۔ چونکہ ڈاکٹر لوئی کوہنی جو کچھ کہہ رہا تھا وہ فطرت کی آواز تھی اس لیے بہت جلد دنیا کے کونے کونے میں اس کا علاج مقبولیت حاصل کر گیا۔ اس کی آواز صدا بہ صحرا ثابت نہ ہوئی۔

ڈاکٹر لوئی کوہنی اپنی کتاب "دی نیو سائنس آف ہیلنگ" یعنی "نیا علم شفا بخشی" اپنی زندگی ہی میں پچاس سے زائد مرتبہ طبع کرا چکے ہیں اور اس کے ترجمے دنیا کی بڑی اور چھوٹی ۲۵ زبانوں میں ہوتے ہوئے انھوں نے دیکھ لیا۔ اس واقعہ سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ ڈاکٹر لوئی کوہنی کے طریقہ علاج کی ہر دلعزیزی کا کیا عالم ہوگا۔

---

[1] اردو زبان میں اس کا ترجمہ "نیا علم شفا بخشی" کے نام سے شری وتری کرشن سروپ بی۔ اے ایل۔ ایل۔ بی۔ نے بجنور سے لوئی کوہنی آشرم سے شائع کیا۔

اس طریقہ علاج سے بمقابلہ سرمایہ داروں کے غریب و متوسط درجہ کے لوگوں نے فائدہ اٹھایا یا جو لوگ ڈاکٹری علاج سے مایوس ہو چکے تھے اس علاج سے صحت مند ہو گئے۔

آسٹریا، سویڈن، امریکہ میں متعدد لوگوں نے اس طریقہ علاج پر توجہ کی۔ امریکہ کے ڈاکٹر جیکسن ڈاکٹر ٹرال، ڈاکٹر کیلاگ، ڈاکٹر ای۔ ڈی۔ بیبٹ، ڈاکٹر لنڈلہار وغیرہ نے اس طریقہ علاج کو اپنے ملک میں رائج کیا خصوصاً ڈاکٹر لنڈلہار تو جرمنی میں عرصہ تک رہ کر اس علاج کے معلومات حاصل کیے اور امریکہ آن کر علاج کا بہت بڑا آشرم قائم کیا اور ملک کو اس علاج سے استفادہ کا موقع دیا۔

برطانیہ میں برنارڈ شا اس کے دلدادہ رہے اور ہمارے ہندوستان میں مہاتما گاندھی جی نے اس قدرتی علاج کے فلسفہ کو اپنا لیا تھا۔

چنانچہ نہ صرف اپنے آشرم میں اس کو جگہ دی تھی بلکہ اپنی صحت کو انھیں اصولوں پر برقرار رکھتے تھے۔ قدرتی علاج کے فلسفہ کے پرچار میں ان کی زندگی کا ایک روشن پہلو حیات جاوید حاصل کرے گا۔

بہرحال ہندوستان میں بھی اس علاج کے دلدادہ نہ صرف خاص خاص ہستیاں تھیں اور ہیں۔ بلکہ علاج کے متعدد آشرم بھی باوجود اس کے ہم قدرتی علاج سے محروم ہیں اور جانتے ہی نہیں کہ دنیا میں کوئی ایسا علاج بھی ہے جو بلا کسی خرچ کے ہم کو صحت مند رکھ سکے۔

امید ہے کہ اس کتاب کی اشاعت کے بعد ہماری بہنیں اور بھائی اس نئے علم شفا بخشی سے ہرگز محروم نہ رہیں گے اور فطری علاج کی بے بہا نعمت سے استفادہ کر کے وہ اپنی صحت و تندرستی کو حاصل کریں گے۔ تا کہ ان کی زندگی ہمیشہ خوش و خرم ہنسی و خوشی بسر ہو۔